جمهورية العراق
وزارة التربية
المديرية العامة للمناهج

التربية الأسرية

للصف الخامس الإعدادي
(للبنات)

تأليف
لجنة من وزارة التربية

الطبعة العشرون
١٤٣٤ هـ / ٢٠١٣ م


WWW.iraqicurricula.org
الموقع الرسمي للمديرية العامة للمناهج
على شبكة الانترنت
المشرف العلمي على الطبع : صباح نوري الراوي
المشرف الفني على الطبع : علي غازي جواد
المركز التقني لأعمال ما قبل الطباعة
T.C.P.W.

مقدمة

ذكرنا في مقدمة كتاب التربية الأسرية للصف الرابع الاعدادي ان الهدف من هذا الدرس هو ادخال المفاهيم التربوية الحديثة للاسرة العراقية والاسهام في اعداد جيل يؤمن بمسؤوليته في الحياة ، ويعرف أهمية الفرد والعيش بصحة وقوة وسعادة ، كما يعرف معنى الاسرة واثرها في بناء المجتمع واسباب سعادتها وهنائها ، ويعرف المجتمع وما يربطه به من وشيج العلاقة وما يقوم عليه من واجبات ازاءه ، وما يلتزم به من توصيات .وبكلمة واحدة فإن التربية الأسرية هي علم يتضمن التربية والأخلاق والوطنية وفن الحياة بأصوله السلوكية تجاه الآخرين وتجاه المجتمع ، كما يتضمن المعلومات الصحية والثقافية والمنزلية من أجل التوجه نحو حياة فضلى ، والتربية الاسرية تختلف في معلوماتها عن معلومات الفنون البيتية أو العلوم المنزلية التي كانت تدرس في مدارس البنات والتي كانت تهدف الى ايجاد ربات بيوت يقضين عمرهن في المطبخ وترتيب البيت ، فالامر ليس كذلك بل هو تطوير تربوي أساسي للفرد والاسرة والمجتمع من خلال جيله الجديد لينسجم مع التفجّر الفكري والحضاري الذي يشهده العالم ، ولكنه تطوير منطلق من تراثنا وعاداتنا ، ومتوافق مع مثلنا وقيمنا .

يتضمن هذا الجزء معلومات عن سن ما قبل المدرسة للفترة مابين (١-٥) سنوات وأهم حاجات الطفل في هذه المرحلة . كما يتضمن تعريفاً للأسرة وأهم الأمور التي تؤثر في تنشئة الطفل .

وكذلك يتناول سن المدرسة ومميزات هذه المرحلة ويعطي أيضاً نبذة عن نمو شخصية الإنسان في مراحل عمره المختلفة.

ويشتمل القسم العملي في الكتاب على معلومات عن استعمال ماكنة الخياطة واستخدام القوالب الجاهزة .

وتتواصل معلومات هذا الكتاب مع ما قبله (منهاج الصف الرابع) وما بعده (منهاج الصف السادس) في أبحاث التربية الأسرية بقسميها النظري الذي يضم معلومات ثقافية أخرى في الاسرة، والعملي الذي يشتمل على ممارسات عملية في الخياطة والكي وادارة المنزل وطرح بعض المفاهيم الفنية وغير ذلك . كما يتناول جانب التغذية والطبخ الذي يتحدث عن بعض المواد الغذائية ومصادرها . والله نسأل السداد في عملنا ، ومنه التوفيق.

الفصل الاول

تربية الطفل والعلاقات العائلية

عمر ما قبل المدرسة او الطفل للمدة بين (١-٥) سنوات

يشكل الاطفال في هذه السن مجموعة لا بأس بها من نسبة السكان في مجتمعنا أذ تبلغ هذه النسبة ما بين ١٠،٥٪ - ١٩ ٪ وأن الاهتمام بالاطفال والعمل على تنميتهم بصورة صحيحة ينعكس على المجتمع ككل في المستقبل اذ ان هؤلاء الاطفال هم رجال المستقبل وقادته.

ولأجل تربية الطفل تربية صحيحة علينا الاعتراف على انه جزء من هذا المجتمع وذو شخصية مستقلة لها حقوقها وعلينا تنميتها بما يلائم متطلبات العصر وأمكاناته.

ان الطفل في هذا السن هو عبارة عن مجموعة عواطف ومشاعر تتكيف بموجب المحيط والجو الذي يعيش فيه . وان هذه العواطف لايمكن تحديدها وقد تكون على طرفي نقيض تتأرجح في آن واحد من الحب الشديد الى الكراهية ومن الطاعة الى المشاكسة فالعاطفة بالنسبة للطفل هي اللغة التي يتعامل بها مع المحيطين به ، وعدم الالمام بطبيعة هذا الطفل قد تعود على الجميع بنتيجة عكسية فالافراد في المجتمع الكبير يؤدون دوراً مهما في تكييف عواطف الطفل في مجتمعه الصغير مجتمع الاسرة التي ترث عاداتها وتقاليدها عن المجتمع الذي تنشأ فيه أذ ان لكل مجتمع مبرراته في تقبل الاشياء ورفضها . وبما ان عادات الطفل وسجاياه تتكون وتتحور خلال السنين الاولى من عمره - حيث يكون سريع التعلم وقابلياته على أشدها - لذا وجب علينا استغلال هذه القابلية لغرس القيم والعادات الصحيحة في نفوس اطفالنا لان العادات التي يرثها الاطفال عن عوائلهم اما ان تكون مفيدة حيث يتوجب علينا تقويتها وغرسها فيهم او ان تكون ضارة وهنا يأتي دور التعليم في تحوير هذه العادات وتغييرها . او ان تكون عادات ليس لها من تأثير في حياة الطفل ولابأس عندئذ من تركها على سجيتها.

ان تطور الطفل ونموه في هذه المدة يتأثر بما يأتي:

١ - صحة الام خلال الحمل : اذا أن اصابة الام ببعض الامراض خلال اشهر الحمل الاولى قد تؤدي الى اصابة الطفل ببعض الامراض أو العاهات التي تؤثر في مستقبله وتعلمه.

٢ - دور الطفولة : ان حياة الطفل وتغذيته خلال سنته الاولى وتحصينه ووقايته ضد الامراض السارية والمعدية لها الاثر الكبير في نموه بعد ذلك . اذ ان الكثير من امراض سوء التغذية وفقر الدم يكون مصدرها السنة الاولى من حياة الطفل.

٣ - العوامل الاخرى التي تسمى بالعوامل المباشرة وسنبحثها في فصل خاص بعدئذ ومنها :

أ - الابوان

ب - وضع الاسرة الاقتصادي .

جـ - وضع الاسرة الأجتماعي .

د - وضع الاسرة الثقافي .

ان نمو الطفل في هذا الدور يتميز بما يأتي :

١ - النمو العضلي والعصبي.

٢- النضوج البايولوجي.

٣- التطبع

٤- تعلم اللغة واتقانها.

٥- التكييف الاجتماعي.

ويمكن اجمال الفقرات أعلاه بنقطتين رئيستين هما :

أ - النمو الجسمي.

ب - النمو النفسي والعقلي.

يستمر نمو الطفل خلال هذه المدة من العمر اذ ان درجة نموه (الوزن والطول) تكون اقل نسبيا مما كانت عليه خلال سنته الاولى والجدول الآتي يبين نمو الطفل خلال هذه المرحلة .

جدول يوضح نمو الجسم

العمر بالسنين	الوزن بالكيلو		الطول بالسنتيمترات	
	بنون	بنات	بنون	بنات
١	١٠,٨	٩,٩	٧٦,٢	٧٤,٢
١,٥	١٢,٣	١١,٣	٨٢,٦	٨١
٢	١٣,٢	١٢,٥	٨٧,٤	٨٦,١
٢,٥	١٤,٣	١٣,٧	٩٢,٢	٩١,٢
٣	١٥,٢	١٤,٧	٩٦,٥	٩٥,٥
٤	١٧,٣	١٦,٩	١٠٣,٩	١٠٣,٤
٥	١٩,٤	١٩,٢	١١٠,٧	١١٠,٥

العمر بالسنين	المحيط بالسنتيمترات
١	٤٤
٣	٤٧
٧	٥٠

فبالمقارنة بين الارقام المبينة يتضح لنا ان النمو السريع خلال السنة الاولى يأخذ بالتوقف تدريجياً. وعلى الرغم من وجود بعض التباين بين طفل واخر الا ان ما ذكر في اعلاه هو معدل النمو . ولا بد لنا من الاشارة الى ان هذه الارقام منقولة عن مصادر اجنبية اذ لاتوجد دراسات كاملة عن الطفل العراقي و نموه.

ان الوفيات في هذه السنين تكون اقل مما كانت عليه خلال السنة الاولى الا انها تكون اكثر مما هي عليه في السنين التي تليها فالاطفال في هذه السن يشكون احدى مشاكل الصحة العامة نظرا لكثرة حركتهم وسرعتها ومحاولتهم اكتشاف الاشياء المحيطة بهم والتعرف على كنهها فتكثر الحوادث وتشكل نسبة عالية من اسباب وفيات الاطفال .

حاجات الطفل الجسدية

ان الطفل كما ذكر سابقا يكون في هذا السن في دور نمو مستمر . ولغرض المحافظة على صحة الاطفال فانهم بحاجة الى :

١ - الاشراف الصحي :

ان ادامة صحة الطفل لها رد فعل ايجابي على نموه وان منع تعرضه للامراض المختلفة يساعد على تقويته جسدياً وعقلياً .

ان اكثر الامراض التي يتعرض لها الاطفال في هذه السن وقائية في طبيعتها وتتوافر لاغلبها لقاحات خاصة تمنع الاصابة بها وان اللقاحات التي اشرنا باعطائها للطفل في سن مبكرة يجب ان نستمر على اعطائه اياها خلال هذه السن . والجدول الآتي يبين نوعية اللقاحات ومواعيدها.

نوع اللقاح	الجرعة	عمر الطفل
السل (B.C.G)	الاولى	٧ ايام
شلل الاطفال	الاولى	٢ شهر
ثلاثي (سعال ديكي - خناق - كزاز)	الاولى	٢ شهر
كبد	الاولى	٢شهر
شلل الاطفال	ثانية	٤ اشهر
ثلاثي	ثانية	٤ اشهر
كبد	ثانية	٤ اشهر
شلل الاطفال	ثالثة	٦ اشهر
ثلاثي	ثالثة	٦ اشهر
كبد	ثالثة	٦ اشهر
حصبة	اولى	٩ اشهر
حصبة المانية ونكاف	اولى	١٥ شهر
شلل اطفال	معززة اولى	١٦ شهر
الثلاثي		١٦ شهر
شلل اطفال - ثلاثي	معززة ثانية	٤ سنوات
ثنائي (خناق - كزاز)	معززة اضافة الى لقاح التيفوئيد قبل رياض الاطفال	٥ سنوات

ان تسجيل الاطفال في مراكز رعاية الامومة والطفولة او مراكز الاطفال الاصحاء كفيلة بتقديم هذه الخدمات للاطفال . وتتم الزيارات لهذه المراكز بموجب مناهج خاصة واوقات تعطى خلالها ارشادات صحية وغذائية لتوعية الامهات للاهتمام بالناحية الصحية للطفل واسس تغذيته الصحيحة اضافة للتلقيحات المختلفة . وتؤدي الزائرة الصحية الدور الكبير في تثقيف الامهات من خلال زياراتها التي تقوم بها الى الدور.

ان اخطر ما يتعرض اليه الاطفال في هذه السن هو :

١- الامراض السارية والمعدية كالحصبة والسعال الديكي والسحايا .

٢- امراض الطفيلات كالاسكارس والانكلستوما .

٣- الاسهال .

٤- ذات الرئة .

٥- الامراض المتوطنة كالملاريا والبلهارزيا والحمى السوداء .

٦- الامراض الغذائية كالكساح وفقر الدم والهزال .

٧- الامراض النفسية او الانحرافات السايكولوجية .

٨- الحوادث المختلفة كالتسمم والسقوط والحرق والتعرض للتيار الكهربائي والاختناق بالاجسام الغريبة .

كما ان الاطفال يصابون ببعض الحالات المرضية نتيجة للاختلاطات التي تنتج عن التهاب اللوزتين المتكرر.

٢ - التغذية الجيدة :

ان الجسم بحاجة الى المواد الغذائية للافادة منها في ادامة اعماله ووظائفه المختلفة ولتعويض الانسجة التالفة ولبناء الانسجة والخلايا الجديدة .

وان الغذاء من ناحية الكمية لا يفي بالغرض لوحده فلابد من الاهتمام بنوعيته والتأكد من توفر المواد الرئيسة فيه وهي البروتينات ، الدهنيات ، الكربوهيدرات اضافة الى الفيتامينات والاملاح المعدنية . ان حليب الام او ما يقوم مقامه غير كاف وحده لتغذية الطفل في هذه السن لان النمو يحتاج الى مواد غذائية اخرى يفتقر اليها الحليب .

واكثر ما يتعرض اليه الاطفال في هذه السن هو مرض الكساح وهو اصابة العظام ببعض التشوهات نتيجة لنقص فيتامين د .



تغذية الطفل شكل (١)

ان جهل الامهات بقواعد الصحة كثيراً ما يؤدي دوراً كبيراً في حصول هذه الامراض وما علينا الا ارشاد الامهات الى نوعية المواد الغذائية المتوفرة محلياً واهمية كل منها من الناحية الغذائية وان مراكز رعاية الامومة والطفولة تتولى باستمرار تقديم خدمات ارشادية للامهات كما تقدم الزائرات الصحيات عرضاً لكيفية تقديم الوجبة الغذائية المتكاملة .

٣ - الراحة والنوم :

ان الطفل في هذه السن كثير الحركة والتنقل وغالباً ما يستعيض عن السير المتزن بالركض والقفز لهذا فهو بحاجة الى الراحة والتعود على نوم الظهيرة كما يجب ان يخلد الى فراشه في ساعة لاتتعدى الثامنة مساء لغرض اعطاء عضلات جسمه فرصة كافية للاسترخاء .

يكون الطفل في بداية هذه المرحلة قد تعود على تناول طعامه في ساعات معينة كما انه يعتاد على النوم في اوقات معينة ايضاً ويستحسن ان يترك وحده في الغرفة بعيدا عن الضوضاء كي ينال قسطه من الراحة الا اننا يجب ان لاننسى الراحة النفسية التي يشعر بها الطفل عندما يحس بمداعبة والدته او وجودها معه والأستماع الى قصصها في اثناء محاولته النوم .

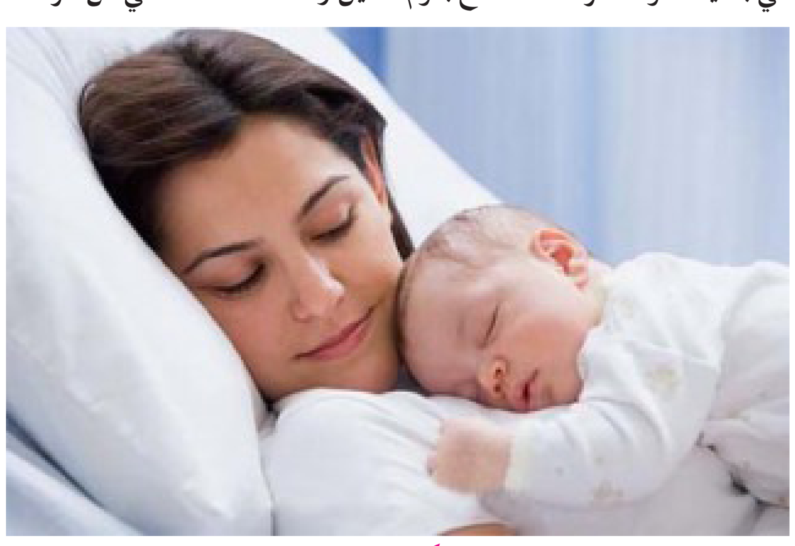


نوم الطفل شكل (٢)

ولا بد لنا هنا من الاشارة الى ضرورة تجنب رواية القصص الخرافية والمخيفة التي كثيراً ما تنعكس على احلام الطفل فيستيقظ من نومه مذعوراً والأجدر من ذلك استغلال مدة النوم لرواية الاقصوصات التي من شأنها ان تغرس في نفسية الطفل العادات السليمة .

كما ان تخويف الطفل بالحيوانات ان لم يخلد للنوم لها تأثير سيء جداً على نفسيته .

ويعزى التبول في اثناء النوم ايضاً الى المخاوف التي ترافق النوم ومتى ما شعر الطفل بالراحة والاطمئنان في بداية خلوده للراحة استمتع بنوم عميق واخذ قسطه الكافي من الراحة .



شكل (٣)

٤ - النظافة :

يبدأ تعويد الطفل على التبول والتبرز خلال سنته الاولى وتختلف الطرق التي تتبعها الامهات لتعويد الطفل على التبرز ، وان الوقت المناسب لذلك هو في نهاية سنته وبداية مرحلة سن ما قبل المدرسة وان تعويد الطفل على الجلوس على الكرسي المخصص للتبرز وفي اوقات ثابتة هو حافز على تعليمه وان الصبر وانتظار الطفل وتشويقه على البقاء على هذا الكرسي كفيل بهذا التعلم .

وغرز العادات السليمة والنظافة تعتمد على ما يتعلمه الطفل من والديه خلال هذه المرحلة لانه يقضي معظم اوقاته في البيت بين والديه فهما يكونان محيطه المباشر وان تطبيقهما العادات الصحيحة امامه كفيل بتعويده وتعليمه هذه العادات وجهل الوالدين لتعاليم الصحة وعدم ممارستها ينعكس في سلوك الطفل .

٥- العناية بالاسنان :

يجب تعويد الاطفال في هذه السن المبكرة على العناية بنظافة اسنانهم والامتناع عن تكسير الاشياء الصلبة بها ، كما يجب تعويدهم على غسل الاسنان بعد اكل الحلويات بصورة خاصة لمنع تسوسها .
ولا بد من عرض الطفل بصورة دورية على طبابة الاسنان لحفظ اسنانه بصورة صحيحة .

النمو العقلي والنفسي

ينمو الطفل عقلياً ونفسياً بسرعة خلال هذه المدة بل يكاد يكون هذا النمو الصفة المميزة لهذه المرحلة من حياة الطفل ولا يمكن وضع مقياس ثابت لتصرفات الاطفال فهي متغيرة وتخضع لمؤثرات خارجية متعددة وان عملية التعليم هي الوسيلة الوحيدة التي نتمكن من خلالها السيطرة على تصرفات الاطفال وتكييفها . وان تعلم الاطفال يجب ان يكون بمستوى مداركهم ولا يجوز ان نحملهم اكثر من هذا المستوى وان ما نوصي به الاباء والمعلمين في هذه المرحلة هو الصبر والاناة في تعلم صفات اطفالهم اولاً ومن خلالها تبدأ المحاولة لتطوير العادات الجيدة وتحوير غير الملائم منها .
ان اهم ما يميز التطور العقلي للطفل في هذه المرحلة هو السيطرة على تعلم لغة والديه والتصرف بها وعن طريق محاكاته نحكم على الكثير من تصرفاته ويجب ان لا نضيق ذرعا بالاسئلة الكثيرة

التي يوجهها الاطفال فهي غالبا ما تدل على النباهة وعلينا الاجابة عليها بمستوى مفهوم الطفل وبأسلوب سهل مبسط ونستغل الفرصة لتوجيهه من خلال هذه الاجابات .

وبما ان الطفل في هذه السن يبدأ بالتعرف على الاشياء والاشخاص في المحيط الذي يعيش فيه ، لذلك فان التداخل بين طبيعة هذه الامور تؤدي دوراً كبيراً في تكوين طبائعه وهكذا فانه ينمو نفسيا بالمستوى نفسه الذي ينمو فيه عقلياً . ففي هذه المرحلة يبدأ الطفل بالشعور بالحب او الكره او الخوف وان الكثير من العقد النفسية التي ترسخ لدى الاطفال يكون مصدرها هذه المدة من العمر بالذات فتصرف الكبار تجاه اطفالهم له الاثر الكبير في تكييف نفسياتهم وان الدراسات النفسية تعتمد بالدرجة الاولى على دراسة سن الطفولة وايجاد ما خفي من مشاكل ادت الى تعقيد الشخص واورثته الكثير من تصرفاته.

ان التطور النفسي ينعكس من خلال تصرفات الاطفال كالمشاكسة والعبث بالاشياء كاللعب بالماء او الطين او كسر ما تقع عليه ايديهم ويعتبر الباحثون هذه الامور عوامل تساعد على تكوين شخصية الطفل وتساعد على شق طريقه في الحياة ، على الوالدين التسليم بها واعتبارها طبيعية والعمل على مساعدته في اكتشاف الاشياء المحيطة به والجديدة في محيطه مع العلم ان معاكسة الطفل وعدم ارشاده قد يؤدي الى ظهور بعض العلامات المؤدية للامراض العصبية والنفسية.

وظاهرة العناد واضحة في هذه المرحلة عند الاطفال والعناد هو عبارة عن تحرك الطفل بصورة غير ارادية وان هذه الصفة قد تأخذ شكلاً يتميز بالتكرار والالحاح في عمل الاشياء التي يحاول الابوان ان يمنعاه عنها وان معالجة العناد تتأتى بدراسة الحالة النفسية للطفل وتفهم مشاكله وعدم جذب انتباهه بصورة مباشرة الى هذه الحالة .

ان أهم العوامل التي تؤثر في التطور النفسي للاطفال هي:

الاسرة:

وهي الوحدة الاجتماعية والمحيط المباشر للطفل في هذه المرحلة من حياته خاصة خلال السنوات الاولى منها ويكون الابوان حجر الزاوية لهذه الوحدة ثم يأتي دور الاخوة ثم المحيط غير المباشر وهو الاقارب والجيران.

وان تركيب الاسرة بما فيها من معتقدات وتقاليد وطريقة المعيشة تكون العامل الاجتماعي للطفل. ان الاسرة في عصرنا الحالي في حالة تغير وانتقال مستمرين خاصة في مجتمعنا الذي بدأ يتحول الى مجتمع صناعي ، وهكذا أخذت الاسرة تتحول من مفهومها السابق - الذي يتعاون فيه افرادها والاقارب على تنشئة الاطفال وتنميتهم وهذا ما يسمى بعلم الاجتماع **Extended Family** الى وحدات منفصلة **Nuclear Family** إذ اقتصر أمر رعاية الاطفال على افراد الاسرة وحدهم دون الاعتماد على الاقارب.

وتؤدي الامور الآتية دوراً مهما في تنشئة الطفل :-

١ - الجو الذي يسود العلاقة الاجتماعية بين الوالدين وطريقة التفاهم بينهما لأن كثيراً من الحالات النفسية المعقدة لدى الاطفال نتجت عن اضطراب هذه العلاقة وبالعكس فأن جو الاحترام المتبادل والحب الذي يسود العلاقة بين الأب والأم يساعد على نمو الطفل في جو هادئ بعيد عن المؤثرات النفسية السيئة.

٢ - طريقة معاملة الوالدين لأطفالهما وما تعكسه تلك المعاملة في نفوس الاطفال فكثيراً ما تعقد الاطفال نتيجة للمعاملة السيئة التي يتلقونها من الوالدين خاصة في مجتمعنا الذي يعاني كثيراً من تفضيل الابن على البنت في جميع الميادين كما ان الطفل الاول له المزايا التي يحرم منها الاطفال الآخرين . كل هذه التصرفات تنعكس على تفكير الطفل وتنشئته النفسية.

٣ - تصرف الاسرة في مجابهة الامراض وطرق معالجتها فكثير من الاسر لا تزال تعتمد في معالجة اطفالها على اساليب بعيدة كل البعد عن المستوى العلمي وقريبة من الشعوذة . وان البعض من هذه التصرفات ورثته الاسرة عبر السنين من تجارب المجتمع الذي عاشت فيه كما أن البعض الآخر قد يكون نتيجة الجهل الصحي.

٤ - نظافة البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الطفل ونظرة الاسرة لهذه الناحية تنعكس بدورها على الطفل فالمسكن غير الصحي يؤثر في انتشار الامراض . والنوم في غرفة مزدحمة او مظلمة له تأثيره في انتشار مرض التدرن مثلا . ووجود ساحة للعب في البيت يقلل من مخاطر التعرض للحوادث التي تتأتي غالباً نتيجة اللعب في الشوارع . كما ان الطرق المتبعة في حفظ المواد الغذائية وتحضيرها واختيارها وتجميع الاوساخ وتصريفها لكل هذه الامور تنعكس على نمو مدارك الطفل تجاه مشاكله الصحية.

٥ - المستوى الاقتصادي للاسرة : ان انخفاض مستوى دخل الاسرة كثيرا ما يضطرها للسكن في أحياء فقيرة حيث يختلط الاطفال مع آخرين بمستوى ثقافي واطئ فيؤدي هذا الاختلاط الى اصابة الطفل بأمراض خاصة ومعلومة في المناطق الفقيرة.

هذا وان انخفاض المستوى الاقتصادي يؤثر من الناحية الغذائية ايضا فكثيرا ما يصاب اطفال الاسر ذات الدخل المحدود بالكساح وفقر الدم والهزال وسوء التغذية . كما ان الكثير منهم يتعرض للاصابة بالديدان والامراض الطفيلية الاخرى حيث تكثر الوسائل التي تنقل الامراض.

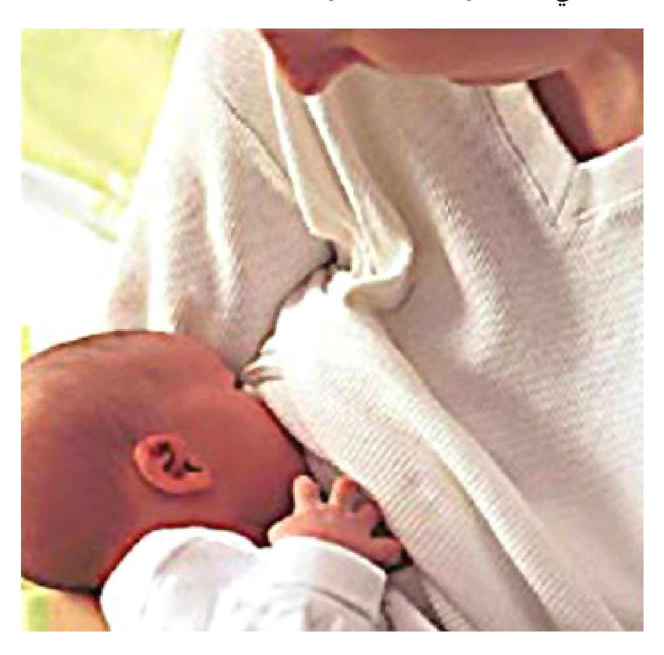
٦ - المستوى الثقافي : لكل مجتمع من المجتمعات قائد ينظر اليه المجتمع نظرة اعجاب وتقدير وله تأثير كبير على ذلك المجتمع وفي محيط الاسرة يعتبر الاب او الوالدان بمثابة القائد الاجتماعي وكلما ارتفع مستواهما الثقافي انعكس ذلك على الطفل لان الطريقة التي يتبعها الوالدان في الاجابة على الاسئلة الكثيرة المتنوعة التي تطرح من قبل الاطفال تختلف عن اجوبة الوالدين من ذوي الثقافة المحدودة كما ان نشأة الطفل في اسرة فيها الكثير من وسائل التعليم تشجعه على مواكبة هذا الاتجاه في اسرته فيصبح هذا الامر شيئا طبيعيا في حياته . ان تفهم مشاكل الاطفال يعتمد على ثقافة الوالدين . ان الابتعاد عن خداع الاطفال ومحاولة تفهيمهم الامور بمستوى مداركهم ينمي مداركهم ويبعدهم عن التعقيد كما ان الطفل يزداد اعجابه بوالديه عندما يجد القناعة في اجاباتهم عند استشارتهم في مشاكله.

من نصوص اتفاقية حقوق الطفل المادة (٧) الفقرة رقم (١) يسجل الطفل بعد ولادته فوراً ويكون له الحق منذ ولادته في اسم والحق في اكتساب جنسية ويكون له قدر الامكان الحق في معرفة والديه وتلقي رعايتهما.

مكانة الام في تطوير الطفل :

يفتح الطفل عينيه على الحياة فيجد من تقوم برعايته وتهتم به بحنان وتعطيه معظم وقتها غير آبهة بالسهر ولا الاجهاد فكثيرا ما ضحت الام بصحتها وراحتها لاسعاد اطفالها فالام هي :

١ - مصدر التنبيه العاطفي والاجتماعي للطفل : ويبدأ هذا التنبيه في اللحظات الاولى من حياته عندما تضمه الى صدرها في اثناء الرضاعة فيشعر بالدفء والحنان.



شكل (٤)

الأم مصدر التنبيه العاطفي للطفل

الام مصدر التنبيه العاطفي للطفل

٢ - المستجيبة لمطاليب الطفل لانية : فهي التي ترافقه في اغلب الاحيان في صحوه ونومه وخلال صحته ومرضه وتلبي جميع طلباته فان جاع اشبعته وان احس بالبرد قابلته بالدفء والعاطفة ، وان انزعج من اي شيء فهي التي تلاطفه وتحاول ان تخفف عنه وهي التي تسهر على راحته الى ان يخلد للراحة وكثيرا ما تشاركه اللعب فهي بذلك تكون مصدر سعادة الطفل واستجابة مطالبه.

٣ - صلة الطفل بمحيطه الخارجي اذ عن طريقها يتعرف على جيرانه واقربائه ومعها يقوم بزيارة بعض الاماكن التي تساعده في التعرف على محيطه الخارجي.

وعلى ذلك فان الام هي اساس تربية الطفل وتنميته وكثيراً ما قيل بان تربية الطفل تبدأ قبل ولادته وهذا يعني الاهتمام بتربية الام وارشادها وأن الجهات المسؤولة اهتمت بهذه الناحية فأقامت في مراكز الأمومة والطفولة محاضرات تثقيفية للأمهات وخصصت زائرات صحيات للإتصال بهن في مساكنهن وارشادهن بأمور الطفل .

٤ – الام هي التي تغرس روح الثقة في نفوس اطفالها وهي التي تعلمهم الشجاعة والاعتماد على انفسهم وتجنب مشاكل الحياة ومواجهتها ولا يتم ذلك ان لم تكون الام بمستوى لا بأس به من الثقافة وان اعتماد الام على ما ورثته من مجتمعها من عادات وتقاليد قد تعرض صحة اطفالها الى المشاكل كما ان بعض تصرفاتهم الخاطئة قد تؤدي الى مشاكل نفسية لدى الاطفال . ويتضح مما تقدم ان العوامل التي لها اثر رفع المستوى الصحي والثقافي للطفل هي :

١ – مستوى الاسرة .

٢ – الرعاية الاجتماعية .

٣ – تحسين وضع البيئة .

٤ – خلو المجتمع من الامراض الانتقالية والمتواطنة .

اسئلة وانشطة

س١ – يتأثر الطفل في نموه خلال مرحلة ما قبل المدرسة ببعض العوامل فما هي هذه العوامل ؟

س٢ – بماذا يمتاز الاطفال في المرحلة ما قبل المدرسة ؟

س٣ – ماهي المخاطر التي يتعرض لها الطفل في سن (١ – ٥ سنة) ؟

س٤ – كيف يتم التطور النفسي للاطفال ؟

س٥ – للاسرة تأثير على التطور النفسي للاطفال فكيف يتم ذلك ؟

س٦ – للام مكانة في تطوير الطفل اشرحي ذلك .

سن المدرسة

عند بلوغ الطفل (سنته السادسة) ينتقل معها الى حياة جديدة تختلف كلياً عما اعتاد عليه اذ انه يتحول من محيط الاسرة المليء بالعطف والحنان الى محيط جديد يمتاز بروح الطاعة والنظام بعيداً عن حياة الفوضى والامبالاة فيعرف لاول مرة معنى الاستقلال ويختلط بأطفال من مناطق ومستويات اسرية تتباين ثقافياً واجتماعيا .

ان انتقال الطفل الى محيط جديد وبمثل هذه السرعة يعرض حياته الى مشاكل كثيرة قد يكون الاجهاد من اولى مظاهرها وان الغالبية العظمى من الاطفال تستطيع ان تتغلب على هذه المشاكل بسهولة فيما لو توافرت لهم الاجواء الاسرية المساعدة والتفهم الكافي من الاشخاص الذين يحيطون بهم مباشرة ، كالمعلمين والطلاب الآخرين بينما قد يستمر البعض الآخر بالمعاناة فتتولد لديهم ردود فعل كثيرة قد تنتهي بالعزوف عن مواصلة الدراسة .

وعليه فأن دور الحضانة ورياض الاطفال تعتبر مرحلة انتقالية جيدة وضرورية اذ انها تمتاز بجو عائلي تشوبه العاطفة والحنان وتعود الطفل في الوقت نفسه على اطاعة الانظمة والدوام المنتظم . لذا فأن هذه المرحلة مهمة لتكييف الطفل وتهيئته للمرحلة الدراسية .

ان للمدرسة اهمية خاصة في تنشئة الجيل الجديد وتنميته وان حوالي خمس السكان هم في المدارس وان هذه المرحلة هي فرصة لمراقبة صحة الطلاب وادامتها اضافة لاهميتها التربوية .

يكون جسم الطفل نحيفا في بداية مرحلة المدرسة ويبلغ وزنه حينئذ حوالي ثلث الوزن في دور الشباب .

ان من مميزات هذه المرحلة هي تخوف الاطفال من فراق الام وقد يتعللون بمختلف السبل والوسائل للامتناع عن الذهاب الى المدرسة فيختلقون المعاذير والامراض التي لو تقصينا حقيقتها لوجدنا ان الخوف من مفارقة الطفل لامه هي الدافع لذلك ومتى ما تفهمت الاسرة هذه الحقيقة وحاولت من جانبها تشجيعه وتلطيفه وابعاد عامل الخوف عنه اطمأن الطفل واستمر على دراسته ومتى ما نجح في اقناع والديه بتمارضه او اسبابه الواهية بدأ بعد ذلك باستغلال هذه العادة والافادة منها .

وما يلجأ اليه البعض من تخويف الطفل بمعلمه واخباره بكل ما يضايق الاسرة من تصرفات يزيد من مخاوفه من مدرسته ويولد عنده شعور عدم الرغبة في مواصلة الدراسة .

ومن مميزات هذه المرحلة هي شكلية التعليم وانتظامه وملاحقة المعلم لطلابه وتتبع دراستهم وان مسرة الطفل تأتي عندما يرى تقويم المعلم لسعيه وتقدمه وعليه فالنقد الموجه من المعلم ذا تأثير ايجابي على مواصلة التلميذ لمساعيه ومحاولة التقدم في دراسته.

ان بعض الاطفال يعانون من بعض العاهات المرضية كنقص في حدة الرؤية او السمع او اصابة عضو او اكثر بعاهة فتجعلهم حساسين تجاه هذه الامور وتستغل هذه الحساسية من قبل الاطفال الآخرين فيشاكسونهم ويلاحقونهم فتتولد لديهم نتيجة لذلك عقد نفسية ومشاكل فعلى المعلم ومحيط المدرسة الابتعاد عن تجريح مثل هؤلاء الاطفال الذين كثيرا ما يتعللون بأسباب مرضية كوجع الرأس او الغثيان المستمر او اوجاع بطنية للتهرب من الدراسة . كما ان الرسوب في هذه المراحل قد تكون له اسباب بعيدة عن الغباء واللامبالاة وقد تعود الى ما ذكر أعلاه وان من واجب المعلم ان يستقصي جميع الاسباب المؤدية للرسوب قبل الحكم على قابلية التلميذ العقلية.

وتواجه الطفل مشكلة جديدة عند دخوله المدرسة الا وهي المشكلة الغذائية اذ انه يكون قد اعتاد على نظام غذائي خاص في بيئته يبدأ – بدخوله المدرسة وباختلاطه مع اطفال تعودوا على طرق غذائية مختلفة – بتعلم نظام آخر قد يولد عنده ارباكا يقوده الى فقدان الشهية في بداية الامر . ان تهيئة وقت كاف لتناول الفطور ووجبات الغذاء يساعد على تنظيم تغذية الطفل . كما ان تجنب اعطائه الحلويات والمرطبات قبل مواعيد الوجبات الغذائية عامل مهم في تنظيم تغذيته وتزداد شهية الطفل سنة بعد اخرى حتى سن التاسعة وعلى الآباء تنمية طباع الاطفال الغذائية وعدم تشجيعهم على التمادي في تفضيل مادة غذائية على أخرى.

ان الطفل في هذه المرحلة يحتاج الى الحليب بمقدار لتر واحد اضافة الى بيضة واحدة وكميةمن اللحوم والسمك والدجاج والخضراوات والفواكه كما انه يحتاج املاح الكالسيوم والحديد وفيتامين (D) بصورة خاصة لمجابهة النمو المتزايد في عظامه.

ان حاجة الطفل من السعرات الحرارية يكون بنسب متساوية بين الجنسين الى غاية السنة الخامسة ثم يليه تغيير بالحاجة ويزداد معدل حاجة الولد الى السعرات الحرارية عما تحتاجه البنت وان مصدر السعرات الحرارية يأتي بالدرجة الاولى من السكريات والنشويات كالرز والخبز والبقوليات والبطاطا والحلويات.

وتتميز نهاية هذه المرحلة بظهور علامات البلوغ بصفاتها المختلفة.

ان انحراف صحة الطفل واعتلاله يمكن تمييزها بما يأتي:

١ – ملاحظات المدرس اليومية .

٢ – الفحوص الدورية .

٣ –الفحص الطبي اليومي وفحص الاسنان.

والوسائل المذكورة في أعلاه هي الكفيلة بتشخيص اولى العلامات المرضية وبذلك فمن الممكن تلافيها طبياً او بالارشاد والمذاكرة مع اولياء امور الطلبة وان معرفة المعلم والمامه بعلامات الصحة ومقوماتها ضرورية والا تعذر عليه معرفة الحالات المرضية او الانحرافات النفسية.

ومن اهداف المدرسة في بداية هذه المرحلة هي تنشئة الجيل الجديد وتدريبه على العيش السعيد المنتج في بيئة صالحة وتزويده بمهارات عقلية واجتماعية ومهنية وعليه يجب ان يكون جو الدرس ديموقراطياً تشيع فيه روح الحب والمودة يتعاون فيه المعلمون والطلاب . وعلينا ان نعوّد التلميذ على روح المناقشة الحرة والتوجيه بشكل يكفل النمو السليم للاطفال في المراحل الدراسية القادمة.

ويستطيع المعلم بشخصيته خلق الجو الملائم لنمو الشخصيات السوية وعليه ان يعالج المشاكل بروح من التسامح بعيدة عن العصبية والشراسة اذ ان المعلم العصبي ينشر الاضطراب بين تلاميذه.

وعلى المعلم ايضاً ان يحسن حل المشاكل السلوكية وان تصرف المعلمين مع بعضهم ومع الادارة ينعكس على تصرف التلاميذ مستقبلا.

النمو الجسدي والاجتماعي

ان الطفل في بداية هذه المرحلة يحب اللعب ويفضله على الدراسة والنظام الا انه يحاول في بيته الظهور بمظهر الرجولة فيقلد والده في الملبس والاستحمام معتمدا على نفسه.

ان وزن الطفل في هذه المدة يزداد ١,٧ – ٢,٣ كيلو بالسنة ويقلع عن الكثير من العادات التي اعتاد عليها في مرحلة طفولته الاولى كمص الاصابع وقضم الاظافر . كما انه يفضل اللعب الجماعي ويميل الاولاد الى المصارعة والالعاب العضلية الاخرى .

ان طباع الطفل في هذه المدة تكون سريعة التغير بين التصرف الجيد او السلوك السوي الى الشراسة والمشاكسة ثم تلي ذلك مرحلة تطور اخرى يولع خلالها الطفل بالالعاب التي تحتاج الى عمليات

عضلية منظمة ودقيقة كحب الصيد والتهديف كما يحاول تعلم ركوب الدراجات والمسابقة فيها .
وتبدأ عنده غريزة المنافسة في الدراسة والتسابق للحصول على مراتب الدراسة المتفوقة كما يختص ببعض الاصدقاء ويفضل معاشرتهم والانتصار لهم في الازمات على سواهم .

وتظهر لديه هواية الملاحظة والاستطلاع والمقارنة بين ما لديه ولدى الآخرين وبين ما هو متيسر في داره ودار الآخرين ويميل في هذه المرحلة الى القصص الخرافية والاحدوثات .

وفي سن العاشرة يتمايز الاطفال في اجناسهم ويحاول الاولاد اللعب مع بعضهم وكذلك البنات وتختلف طبيعة العابهم فالبنين يكونون اكثر فعالية ونشاطاً ويفضلون الالعاب الخطرة في اللعب .
وفي هذه المرحلة يزداد وزن البنات عن اقرانهم من البنين.

وفي نهاية هذه المرحلة تبدأ العادة الشهرية عند بعض الفتيات وان الجهل في طبيعتها يجلب لهن الحيرة والتساؤل كما ان الكثير منهن يتعقدن نتيجة لذلك . ومسؤولية الام تكون كبيرة في هذه المرحلة وبما ان الفتاة تميل في هذه السن الى مشاركة امها في فعالياتها وتكون بمثابة صديقة لها فعلى الام ان تستدرج فتاتها الى التحدث عن النمو الجسدي وعن استدارة الثديين ونموهما ثم تتطرق الى ظهور الشعر تحت الابط وفي منطقة العانة ثم تتحدث بعد ذلك عن (الدورة) الشهرية وماهيتها حيث تكون غير منتظمة ومتقطعة وقد تصحبها الام شديدة في البداية .

ان لثقافة الام دوراً كبيراً في تكييف الفتاة وتعريفها لواقع حياتها في هذه المرحلة ويجب الا تخشى من الولوج في هذه المواضيع مع ابنتها بل على العكس من ذلك عليها كسب ثقتها واعتبارها ذات شخصية مستقلة عليها تفهم الحياة على طبيعتها .

وللمعلمة ايضاً دور كبير فكثير من الطالبات يحاولن تقليد المعلمات في تصرفهن سواء في المظهر او الملبس او التصرف وعلى مدى الثقة الموجودة بين الطالبة ومعلمتها تتوقف رغبة الطالبة في مصارحة معلمتها فيما قد يعترضها من مشاكل تحتاج الى استفسارات وحلول وان العلاقة المبنية على روح المودة والاحترام هي الكفيلة بتسهيل مهمة المعلمة مع طالباتها .

وكما تميزت الفتاة في هذه المرحلة بالدورة الشهرية فان الفتى يبدأ بتفهم عملية التكاثر ومعرفة الاشياء المتعلقة بالجنس وان دور الوالد لا يقل هنا عن دور الام بالنسبة لفتاتها وعلى تصرفه وتفهمه لمشاكل ولده تتوقف العلاقة التي بموجبها سيتصرف الحدث في مصارحة والده بما يعني له من استفسارات وخاصة فيما يتعلق بالتعرف على الفرق بين الاجناس . وفي هذه المرحلة ايضاً يحاول

الحدث ان يشارك الاهل والجيران في مشاريعهم . كما انه ينظر الى الاسماء البارزة في اخبارهم وتقليدهم في الكثير من مظاهرهم وتصرفاتهم .

ان هذه المرحلة قد تترك الكثير من الترسبات في نفسيات الجيل الجديد ان لم يحسن التصرف خلالها بايصال المعلومات الصحيحة التي تكون كفيلة بتنشئة جيل صحيح البنية والعقل يحب مجتمعه ويشاركه في مشاغله المختلفة.

النمو النفسي

ازداد الاهتمام بالصحة النفسية في الآونة الاخيرة نظرا لما لها من أهمية في تطوير المجتمعات الحديثة وان تربية الجيل الجديد تعتمد على تفهم مشاكلهم النفسية والعقلية بمختلف اشكالها ودرجاتها ومحاولة تزويدهم بالمعلومات اللازمة لوقايتهم من هذه المشاكل.

ان التطور والنمو النفسي للاطفال في هذه المرحلة وما يرافقه من انحرافات خاصة في السنين الاخيرة يعتمد على العوامل الآتية:

العامل الاجتماعي:

كلما تطورت المجتمعات تعقدت مشاكل الافراد وزادت وقد اثبتت الدراسات التي اجريت على المجتمعات البدائية قلة نسبة الامراض والمشاكل النفسية بين افرادها وان الحياة البسيطة المتميزة في ارضاء الحاجات الاساسية في اطار جماعي هي الاكثر ملاءمة للتوازن النفسي وعلى عكسه كلما تعقد التركيب الاجتماعي ادى الى الاصابة بالامراض النفسية.

العامل الثقافي :

ان الترابط الموجود بين العامل الاجتماعي والثقافي وثيق ولا يمكن فصل احدهما عن الآخر . وان نسبة وقوع الامراض النفسية بين الطبقات المثقفة اعلى مما هي عليه في الطبقات الاخرى ويعزى ذلك الى تعرض المثقفين الى مؤثرات ثقافية متعددة وغير موجهة.

العامل الاقتصادي :

لهذا العامل تأثير مباشر في الصحة النفسية ويظهر بصورة واضحة كلما نضجت مسؤوليات الشخص الاجتماعية واصبح مسؤولا عن عائلته . ولهذا العامل ترابط وثيق بالعاملين الاجتماعي والثقافي.

اما بالنسبة للاطفال النامين فان المستوى الاقتصادي لعوائلهم ينعكس على تصرفاتهم واحساساتهم تجاه الآخرين.

اضافة الى ماذكر هنالك الاستعداد التكويني للفرد والتجارب التي يمر بها في حياته والتي تؤثر بصورة مباشرة في تطوره النفسي .

وان الآباء والمعلمين لهم الدور الاكبر في معالجة هذه المشاكل وتجنيب الاطفال من الوقوع فيها وذلك من خلال اجتماعات مجالس الآباء والامهات والارشاد التربوي كما عليهم معرفة العلامات التي تميز الطفل السليم عن غيره ومنها :

١ - التوافق الاجتماعي والذاتي : لكل فرد صراعات ومتطلبات نفسية مختلفة وان محاولة التحكم في هذه الصراعات والقدرة على الموازنة بينها هي من المزايا الجيدة التي تظهر في هذه المرحلة . ويتميز الفرد الطبيعي بقدرته على عقد صلات اجتماعية تتسم بالتعاون والتسامح . ومتى ما سادت هذه الصلات روح العداء والمشاكسة او الاستهانة بالآخرين وعدم الاكتراث لمشاعرهم اصبح الطفل في وضع غير طبيعي.

٢ - الشعور بالقناعة : ان طمأنينة الفرد في احواله المختلفة هي ظاهرة من مظاهر الصحة العقلية والنفسية وهي تميز الشخص المستقر نفسياً عن غيره.

٣ - الجهود البناءة والقدرة على الانتاج : كل فرد له القابلية على الانتاج ومساعدة مجتمعه على التقدم وان درجة ذكاء الشخص ومقدرته هي الكفيلة بتقدير انتاجه بالنسبة لمجتمعه.

ولاتقتصر مهمة الوالدين في هذه المرحلة على تعويد اطفالهم الطاعة فقط بل تتعداها الى تكوين شخصيات اجتماعية ناجحة وبما ان للوالدين تصرفات شعورية ولا شعورية لذلك عليهم التحكم بهذه التصرفات بطريقة تبعدهم عن الوقوع في مآزق ومشاكل مع اولادهم وان من اساليب التربية الخاطئة ما يأتي :

١ - القسوة : ان سوء المعاملة والقسوة مع الاطفال قد تولد الكراهية تجاه الوالدين فتنعكس مستقبلا على المجتمع وقد تولد لدى الطفل روح العداء والكراهية لمجتمعه وان هذه القسوة تولد الطاعة المشوبة بالخوف والاستكانة وتبعد الطفل عن الثقة والاعتماد على نفسه.

٢ - التدليل : ان التدليل الكثير يقود الطفل الى الاستهانة بالانظمة وعدم الامتثال للأوامر كما انها تفقده الشعور بتحمل المسؤولية فيتعود على الأخذ الكثير بدون عطاء كما ان اختلاف المعاملة بين الاطفال يشعر الاطفال الآخرين بالنقص والخيبة.

٣ - القلق الزائد على الاطفال : ان القلق الزائد على صحة الطفل يؤدي الى تحديد نشاطه فلا ينسجم مع باقي الاطفال في اللعب ولا يشارك في فعالياتهم المختلفة خوفاً من الاصابة والعدوى وان هذه الحالة قد تنعكس على شعور الطفل بأهميته الزائدة وتفقده الثقة بنفسه.

٤ - الشجار بين الوالدين : ان الشجار في الاسرة وبالاخص بين الوالدين يقود الى اضطرابات نفسية تنعكس على الطفل مستقبلاً وتفقده الامن والاطمئنان.

الصدمة النفسية :

هي حدث مفاجئ يفوق ما يتوقع الشخص حدوثه له يحدث نتيجة لكارثة طبيعية او حرب او عنف او فقدان شخص عزيز بالموت او بأي ظرف آخر وقد يؤدي وقوعه الى حالة تؤثر في الشخص سواء اكان طفلا ام شخصاً بالغاً . والصدمة مقدار هائل من التوتر والقلق يخزن في الذاكرة نتيجة للانطباعات الحسية كالخوف والحزن والقلق الذي يسيطر على الفرد بسبب ما شاهده او سمعه او شمه وقت وقوع الحدث ولهذه الذكريات قوة كبيرة على اقتحام الطفل وتحريك طاقة كبيرة في داخله لتجنب الأشياء التي تؤدي به الى التذكر وتسبب إنفعالات شديدة لديه خاصة في وقت حلول ذكرى الحدث او وجوده في مكان وقوع الحدث او مع اناس يذكّرونه بما حدث . ولذلك يصبح دور الابوين مهماً جداً في مساعدة الطفل على التغلب على الصدمة النفسية وذلك بالحديث عنها ولو ان الحديث عن الصدمة حديث مؤلم جداً ومتعب عاطفياً بالنسبة للطفل ولكنه مهم جداً في مساعدته على التغلب عليها.

تشخيص الصدمة النفسية :

يعاني الشخص المصدوم من ردود افعال نفسية سلبية مختلفة تظهر على شخصيته بشكل ملحوظ من قبل الناس المحيطين به ويمكن ان يلاحظ ذلك الوالدان او معلمة الصف او المربية فقد يكون الطفل يعاني من واحدة او اكثر من تلك الصفات :

١ - الانطواء والانعزال .

٢ - صعوبة الادراك والاستيعاب.

٣ - المشاكسة والعدوانية.

٤ - الحزن وسرعة البكاء.

٥ - التبول اللاارادي.

٦ - الخوف والقلق والتردد.

٧ - التأتأة والتلعثم وقرض الاظافر.

٨ - الاحلام المتكررة.

اساليب التعامل مع الاطفال للتخفيف من آثار الصدمة النفسية:

١ - تشجيع الطفل على الحديث والتعبير عن مشاعره واحاسيسه ومن الضروري جداً ان يعرف الابوان ما شاهده الطفل او ما سمعه وما شعر به وقت حدوث الحدث وبعد حدوثه ولذلك يجب ان يصغي الابوان الى ما يقوله الطفل ويساعدونه على التذكر ببطء حتى يتمكن الطفل من ملء الفراغات في ذاكرته والتوصل الى التسلسل الصحيح للحدث في سبيل ايضاح التفاصيل غير الواضحة لديه وبذلك يتمكن الابوان من التعرف على ردود فعل الطفل تجاه الحدث مما يسهل عليهم التدخل لمساعدته.

٢ - يجب على الابوين اشراك اطفالهم بافكارهم واظهار عواطفهم ايا كانت حزناً ام خوفاً او غضباً ام قلقاً وان لايحاول الابوان اخفاء ما يشعران به ظناً منهما بأنهم يحميان اطفالهم من تلك المشاعر: لان ذلك يترك الطفل مع خيالات وهمية عما حدث.

٣ - على الوالدين تشجيع وسائل التعبير التي تساعد الطفل على الحديث والافصاح عما في داخله ويجب ان يسمح الابوان للطفل بملاحقة الحدث بالوسيلة التي يختارها كالحديث او اللعب او الرسم او باستخدام مادة الطين او اية طريقة يجدها الابوان مناسبة لعمر الطفل وعلى الابوين ملاحظة سلوك طفلهما وهو يقوم بتلك النشاطات فربما يترك الطفل اللعب لانه فقد صديقاً كان يلعب معه أو يتجنب إستخدام لون معين في الرسم لأنه يذكره بما شاهده او انه ينفعل جداً عندما يسمع اغنية معينة تذكوه باصوات سمعها او مشاهدة تذكره بالحدث نفسه.

٤ - ضرورة تأكيد الابوين على انهما سيكونان موجودين دائماً لمساعدة الطفل وبأن وجودهما مع بعضهما ليس مهدداً وبأنهما سيوفران له الامان بوجودهما مع بعضهما حتى وان اضطرتهم الظروف للانفصال عنه لانهما سيبذلان جهدهما ليكونا مع بعضهما ويفضل ان يشرحا له سبب ابتعادهما عنه اذا حدث ذلك في اثناء الحدث.

٥ - يجب على الابوين ان يكونا صريحين مع الطفل عندما يتحدثان معه عن ما حدث وذلك بذكر الحقائق وتبادل الاراء معه حول ما حدث.

٦ - ايضاح ما اسيء فهمه فيما يتعلق بالحدث لان الطفل قد يرسم صورة ذهنية خاطئة تسبب له القلق والاضطرابات النفسية والخوف من شيء لم يفهمه تماماً.

٧ - على الابوين اعطاء الطفل معلومات حسب العمر حول ردود الفعل المباشرة كالخوف والغضب والبكاء والارتجاف وردود الفعل المتوقعة كالقلق والحزن وعدم التركيز وصعوبة النوم والكوابيس والتبول اللاارادي في بعض الاحيان وايضاح سبب حدوثها وافهام الطفل بانه يجب ان لا يخجل او يشعر بالذنب لانها حدثت نتيجة لحدث مخيف.

٨ - قد تنتاب الاطفال بعض المخاوف والقلق نتيجة سماعهم خبر في الاذاعة ويؤدي بهم الى خيالات جامحة عن حرب متوقعة لذلك يجب على الابوين اخبارهم بصراحة بما يجري وعدم تركهم لقلقهم ومعاناتهم لان الحقيقة هي اسهل دائماً من الخيال، ولان الاطفال يبنون خيالات حول مخاوفهم وشكوكهم مما يؤدي الى حقائق خاطئة تؤثر فيهم نفسياً وقد تؤدي بهم الى فقدان الامل بالمستقبل والى ما نسميه بتشاؤمية المستقبل ولذلك يجب على الابوين تبصير الطفل بالحقائق وتفهمهم لما يعانيه وذلك بزرع الطمأنينة في نفسه.

نمو شخصية الانسان في مراحل عمره المختلفة

هناك نظريات مختلفة تفسر مراحل تكوين شخصية الانسان واشهر هذه النظريات وابسطها هي نظرية العالم النفساني اركسون (Erkson) ومن هذه النظريات نجد ان الانسان يمر خلال نموه وتكامل شخصيته بثماني مراحل هي:

١ - المرحلة الاولى :

ومدتها من الولادة الى عمر سنة واحدة.

وتتميز هذه المرحلة بنمو الشعور بالثقة او عدمها فاذا نشأ الطفل وقد توافر له الحب والطمأنينة تكوَّن عنده الشعور بالثقة اما اذا كان محروما من الحب والحنان الكافي وتلبية الطلبات نشأ عنده الشعور والاحساس بعدم الثقة وتظل هذه صفة غالبة في تكوين شخصيته.

٢ – المرحلة الثانية :

ومدتها من سن سنة واحدة الى اربع سنوات .

وتتميز هذه المرحلة بتكوين الشعور بالذات بمعنى ان الطفل يرى نفسه شخصاً مستقلاً له حقوقه الخاصة ولو انه ما زال يعتمد على والديه ، فالطفل في هذه المرحلة يمكنه السيطرة على التبول والتبرز ويتعلم المشي ، فاذا تهيأت له الفرصة قضى هذه المرحلة بأشباع كاف ونشأ واثقاً من نفسه ، اما اذا صاحبه الفشل في تأكيد ذاته وانفصاله عن امه واستقلاله الشخصي خرج من هذه المرحلة وقد اكتسب الشعور بالخجل ، وتصبح صفة الخجل صفة متميزة في تكوين شخصيته وكيانه النفسي .

٣ – المرحلة الثالثة :

ومدتها من سن اربع الى خمس سنوات .

وتستهدف هذه المرحلة تكوين الشعور بالقدرة على الابداع والمبادرة والابتكار ويلاحظ ان الطفل في هذه المرحلة يميل الى اللعب الحر المنطلق الذي يعتمد على الخيال والاكتشاف مما قد يجعله عرضة لمعارضة الكبار ووقوفهم في طريقه وقد يضطرون الى تقييد حركاته وردعه والوقوف في سبيل ابتكاراته مما يكبت فيه الشعور بالقدرة على الابداع . فينشأ معتمداً على غيره ويتولد عنده الشعور بالذنب .

٤ – المرحلة الرابعة :

من سن ست الى احدى عشرة سنة

وفي هذه المرحلة يتولد عند الطفل الشعور بالواجب والقدرة على العمل الجاد والانتاج ويكون مهيئا لدخول المدرسة . وفي المدرسة يسعده ان يرى الاخرين يمتدحون جهوده وانتاجه ، فيزداد حبه للعمل وينمو لديه الاحساس بالكفاية والقدرة على الانتاج . اما اذا لم يجد التشجيع الكافي من الكبار فانه يشعر بنقصه وعدم قدرته .

٥ – المرحلة الخامسة :

وهي من سن اثنتي عشرة سنة الى خمس عشرة سنة .

ومميزاتها الشعور بتحقيق الذات . وفي هذه المدة يحدث البلوغ والثورة الفيزيولوجية وترك حياة الطفولة والانتقال الى سن النضوج ، فالشخص هنا يجد المكان لنفسه بالمجتمع ويتفاهم بأفكاره مع الآخرين واما اذا صاحب الفرد فشل في هذه المرحلة ادى هذا الى انطباع الاحساس بضياع شخصيته وعدم تأكد ذاته في الحياة .

٦ - المرحلة السادسة :

سن الرشد :

وبعد ان نجح الفرد بتحقيق ذاته في المرحلة السابقة يكون مستعداً لمرحلة التقارب والاندماج مع الآخرين بعقد الصداقات مع الجنسين او الزواج ، ولا يخاف من فقدان ذاته مع الآخرين لانه متأكد من نفسه . والشخص الذي يفشل في تكوين الشعور بالقدرة على الاندماج مع الآخرين خوفاً من فقدان ذاته ينشأ عنده الاحساس بالوحدة والانعزال .

٧ - المرحلة السابعة :

النضوج :

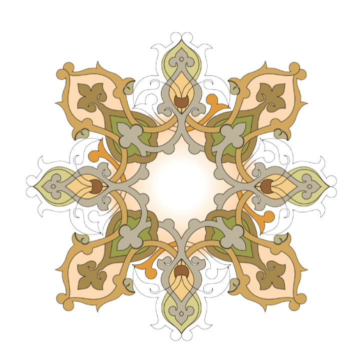
وتمتاز هذه المرحلة بالشعور بالابوة او الامومة والرغبة في الانجاب . فالشخص الناضج يشعر هنا بقدرته ورغبته في تنشئة جيل كأن يرعاه ويضحي في سبيله بينما اذا لم تتهيأ الظروف لتكون هذا الشعور نشأ لديه بدلاً عن ذلك الاحساس بالفردية والانانية .

٨ - المرحلة الثامنة :

وهي مرحلة الشيخوخة :

وفيها ينشأ عند الانسان الشعور بالرضى عن وجوده وعن حياته وعن الامل في الاجيال والحياة القادمة على انها استمرار لحياته .

بينما اذا لم تتهيأ الظروف لنشوء هذا الشعور نتج بدلاً عن ذلك الاحساس بعدم الرضى عن الحياة بتفاهتها وخلوها من اي هدف .



الاسئلة

س١ – ما المميزات لسن المدرسة ؟

س٢ – ما دور المعلم في رعاية الاطفال صحياً ؟

س٣ – ما مراحل تطور النمو الجسدي عند الاطفال في هذه السن ؟

س٤ – ما دور الام في التفاهم مع فتاتها ؟

س٥ – اشرحي اساليب التربية الخاطئة ؟

س٦ – كيف تتجنبي اخطار التربية الخاطئة ؟

س٧ – ما العلامات التي تميز الاطفال الاصحاء عن غيرهم ؟

س٨ – عددي المراحل التي يمر بها الانسان في فترات عمره المختلفة ؟

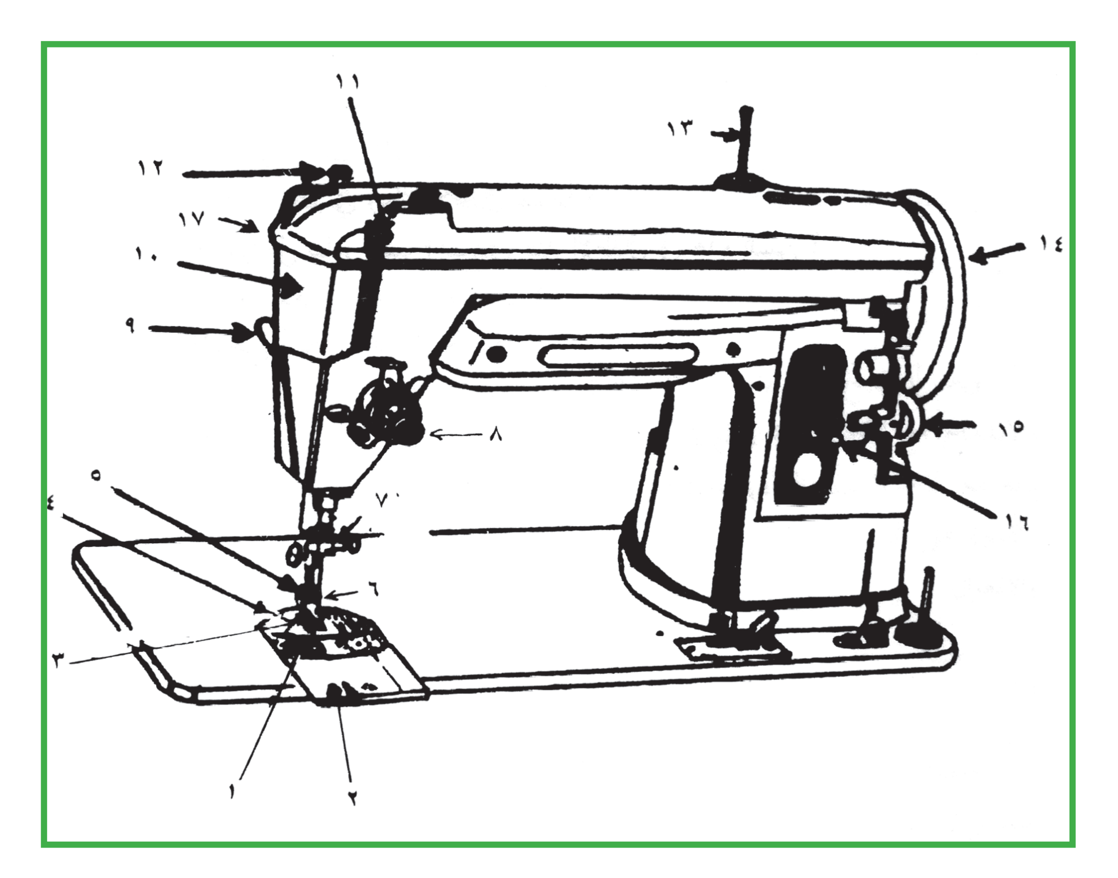
من نصوص الاعلان العالمي لحقوق الانسان المادة(٢٦) الفقرة (١) لكل شخص الحق في التعلم ويجب ان يكون التعليم في مراحله الاولى والاساسية على الاقل بالمجان .وان يكون التعليم الاولي الزامياً وينبغي ان يعمم التعليم الفني والمهني . وان ييسر القبول للتعليم العالي على قدم المساواة التامة للجميع وعلى اساس الكفاءة

الفصل الثاني

الملابس والخياطة

ماكنة الخياطة

هناك شركات عديدة تنتج مكائن الخياطة وكل شركة تقوم بصنع عدة نماذج منها ، ومع ذلك فأن مكائن الخياطة المنزلية تتشابه في اجزائها وطريقة تشغيلها تشابهاً كبيراً . فاذا تمرنت على تشغيل وادارة اجزاء احد انواع المكائن تمكنت من التعرف على ادارة الاجزاء المتشابهة لها في المكائن الاخرى بسهولة تامة . فجميع انواع المكائن مثلا تحتاج الى خيطين لأجل (التكل) احدهما يأتي من البكرة والآخر من المكوك وهذان يرتبطان معاً في القماش ليكونا الغرزة.



شكل (٥)

ماكنة الخياطة

اجزاء ماكنة الخياطة:

١ - المكوك .
٢ - الزلاقة.
٣ - الاسنان الدافعة.
٤ - الصينية الثابتة.
٥ - الرجل الكابسة (الكباس).
٦ - الابرة.
٧ - لولب (برغي) شد الابرة.
٨ - منظم قوة الشد العليا.
٩ - آلة رفع وخفض الكابس.
١٠ - الصينية الجانبية.
١١ - الرقاص.
١٢ - بريمة تنظيم قوة الضغط .
١٣ - مسمار تثبيت البكرة.
١٤ - عجلة التشغيل.
١٥ - مسمار لف الماسورة او المغزل.
١٦ - منظم طول الغرزة.
١٧ - المصباح الضوئي.

كيف تلضم ماكنة الخياطة:

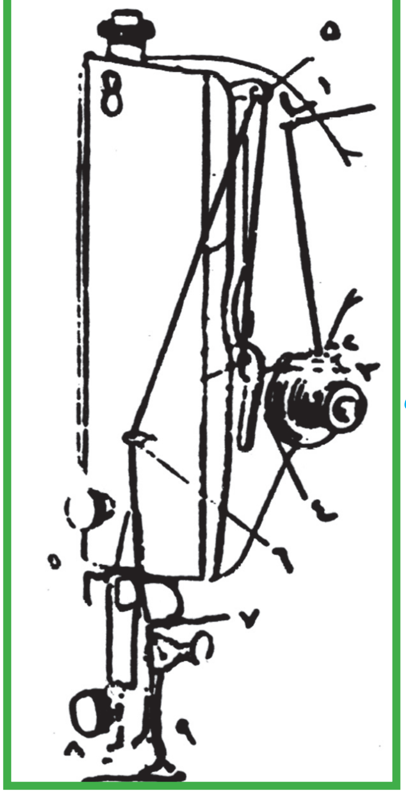
١ - لضم الخيط العلوي : لو تتبعت الخيط ابتداء من البكرة حتى الابرة ستجدين ان عملية لضم الخيط سهلة وبسيطة وهي لحسن الحظ متشابهة بالاساس في مكائن الخياطة على اختلاف انواعها واشكالها . ابدأي برفع الكباس بتحريك آلة رفع الكباس الى أعلى ثم اديري عجلة التشغيل في اتجاهك حتى يصبح الرقاص في اعلى موضع يمكن ان يصل اليه.

ضعي يدك اليمنى على البكرة واسحبي الخيط بيدك اليسرى ممررة اياه في رقم ١ ،٢ ،٣ ،٤ ،٥ ،٦ ،٧ ،٨ والضميه اخيرا في عين الابرة(٩) كما في الشكل (٦) ومع ان المكائن تختلف عن بعضها من حيث اتجاه لضم الخيط في الابرة الا ان القاعدة العامة هي ان يلضم من جهة الخيط الاخير ونحو الجهة المعاكسة . اتركي ما يقارب ١٠ سم من الخيط سائبا وراء الابرة.

ملاحظة:

نظراً لوجود اختلافات ثانوية بسيطة في لضم المكائن يستحسن الرجوع الى كتاب التعليمات الذي يجهز مع مكائن الخياطة عند شرائها وتجنبي حذف اية خطوة من خطوات اللضم.

ب – لضم الخيط السفلي : طريقة تسيير خيط المكوك تختلف بعض الشيء في المكائن المختلفة الا انها تتشابه من حيث ان كُلّا منها تحتوي على :



شكل (٦)
لضم الخيط العلوي



أ – غلاف الماسورة الثابت

ب– غلاف الماسورة المتحرك

شكل (٧)

أ- ماسورة : يلف الخيط عليها .

ب - غلاف خارجي لحفظ الماسورة داخله يحتوي على لولب يشد على الخيط الذي يمرر داخله والغلاف هذا قد يكون ثابتاً او متحركاً . عند تثبيت الماسورة في الغلاف تأكدي من وضعها بحيث يكون اتجاه دورانها داخله معاكساً لاتجاه سحب الخيط شكل (٨) واعملي على ادخال الخيط بصورة كاملة (الشرحة) في الغلاف حتى لا يفلت عند تشغيل الماكنة .



وضع الماسورة في الغلاف

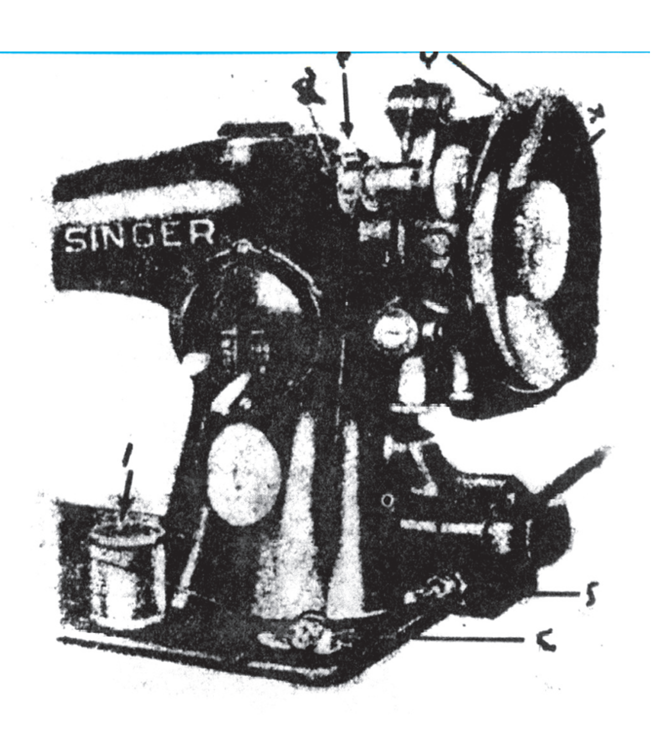
شكل (٨)

كيف تملأ الماسورة :

طريقة لف الخيط على الماسورة تتشابه في المكائن المختلفة وللتأكد من الحصول على نتيجة جيدة يستحسن الرجوع الى كتاب التعليمات الخاص بالماكنة :-

١ - اوقفي حركة الابرة بمسك عجلة التشغيل (ب شكل ٩) باليد اليسرى وادارة البرغي الذي يسيطر على حركة الابرة(ج) نحوك باليد اليمنى .

٢ - ادخلي الماسورة الفارغة في مغزل اللف وبادارة العجلة المطاطية الكائنة في نهايته ثبتيها في مكانها بادخال مسمار المغزل في الثقب الصغير الكائن على طرف الماسورة ثم اضغطي على النابض (أ) حتى تدار عجلة المكوك بتأثير العجلة (ب) .



شكل (٩)

٣ – ادخلي في المغزل (١) بكرة يكون خيطها من نوع وحجم الخيط نفسه المستعمل في لضم الابرة ثم مرري الخيط في (الشرحة) التي داخل القرص (٢) ومرريه بعد ذلك في ثقب الماسورة (٣) من الداخل الى الخارج .

٤ – امسكي نهاية الخيط باليد اليسرى ثم شغلي الماكنة محافظة على انتظام حركتها حتى يُملأ المكوك بالتساوي مع ملاحظة عدم لف الخيط فوق حافته .

ملاحظة :

تجنبي ملء الماسورة بصورة كاملة حتى لا يصعب ادخالها في مكانها .

كيف تثبت الابرة في مكانها :

ان ابر المكائن تصمم بصورة خاصة لكل نوع منها لذلك يجب الاقتصار على استعمال نوع الابرة الذي يلائم ماكنتك . ولتثبيت الابرة في مكانها اتبعي الخطوات الآتية :

١ – اديري عجلة التشغيل حتى يرتفع بيت الابرة الى أعلى موضع يمكن ان يصل اليه .

٢ – ارخي اللولب (البرغي)الذي في بيت الابرة واسحبي الابرة القديمة من مكانها .

٣ - ادخلي الابرة الجديدة في مكانها مع ملاحظة وضع الجانب المسطح منها بحيث يلامس مثيله في بيت الابرة . والقاعدة هي ان الجانب المسطح يوضع دائماً في الجهة المعاكسة لوضع الخيط الاخير قبل لضمه في الابرة . ادخلي الابرة في مكانها وادفعيها الى اقصى حد يمكن ان تصل اليه ثم شدي اللولب (البرغي) شدا محكما عليها .

يوجد حول عين الابرة تقعر على شكل ساقية تكون قصيرة في الجهة المنبسطة من الابرة وطويلة من جهتها المحدبة كما هو موضح في الشكل (١٠) والقاعدة ان يلضم الخيط من الجهة التي تكون فيها الساقية طويلة والا تعطل عمل الماكنة.



شكل (١٠)

اسباب تلف أبر ماكنة الخياطة :

حافظي على ابرة ماكنة الخياطة من الخدش والاعوجاج لان الخدش مهما كان ضئيلا يتسبب في جر خيوط القماش في اثناء (التگل) فيتلفه . وينتج الخدش عن ضرب الابرة بدبوس او عقدة في اثناء (التگل) . أما الاعوجاج فينتج عن ضربها بحافة الصينية التي تحتها او بالرجل الكابسة بدلا من دخولها بسهولة في مكانها وذلك بسبب جر القماش في اثناء (التگل) او عند ازاحته بعد الانتهاء منه. وتتعوج الابرة ايضاً او تتكسر في حالة شد خيط (التگل) العلوي شداً قوياً .

ان عدم تناسب حجم الابرة مع سمك القماش كثيراً ما يكون سبباً في تكسر الابرة لذلك فان ابر (التگل) تصنع باحجام مختلفة تتدرج بين الدقيقة والسميكة . فأكبر حجم لأبر سنجر(SINGER) مثلاً هو (١٩) وهو يناسب الاقمشة السميكة جداً بينما يستعمل الحجم (٩) وهو ادق حجم في خياطة الاقمشة الرقيقة المتماسكة الحياكة لأن هذه الاقمشة تثقب وتتلف لو خيطت بأبر سميكة . اما الابر حجم (١٤) فتستعمل (للتگل) على الاقمشة متوسطة السمك . كذلك يجب ملاحظة تناسب حجم الخيط مع حجم الابر . وبما ان رقم حجم الخيط يتناسب عكسياً

مع سمكه لذلك فالابر حجم (١٩) يناسبها خيط سميك بحجم (٨ او ١٠ و ١٢) لأن استعمال الخيط الدقيق في هذه الحالة يترك الثقوب التي تحدثها الابرة السميكة فارغة تقريباً . أما الابرة حجم (١٤) فيناسبها خيط بحجم ٥٠ او ٦٠ او ٨٠ بينما تناسب الخيوط ١٠٠ او ١٥٠ الابر الدقيقة حجم (٩) لأن استعمال الخيط السميك مع ابرة دقيقة يؤدي الى احتكاكه بعين الابرة وتسلخه وبالتالي يتقطع .

اسباب تقطع الخيط :

ينقطع الخيط العلوي للأسباب الآتية :

١ – خطأ في لضم الابرة .

٢ – زيادة قوة الشد العليا .

٣ – اعوجاج الابرة او حدوث كسر في سنها .

٤ – غلظ الخيط ودقة الابرة .

٥ – كسر في نابض (زنبلك) الخيط .

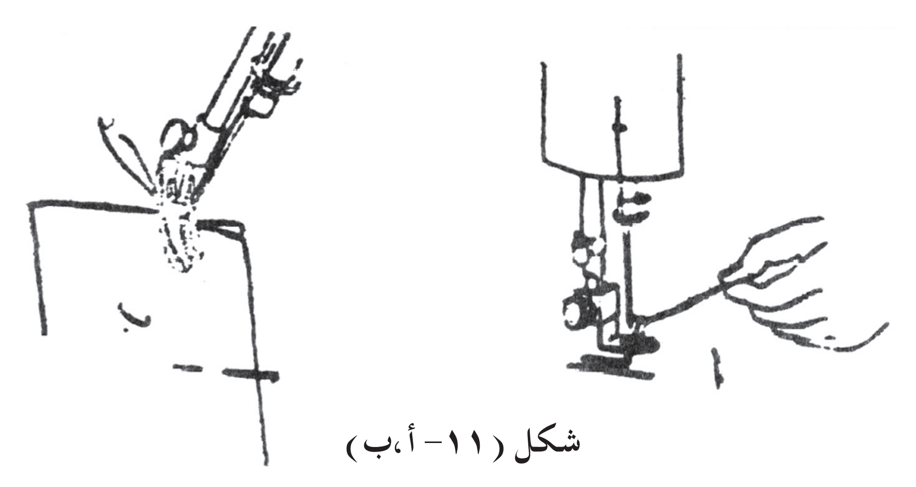
٦ – رداءة الخيط المستعمل او ان احد الخيطين المستعملين اضعف قوة من الآخر (عدم توازن القوة) .

٧– عدم ملاءمة الخيط لنوع القماش .

اما اذا كان خيط المكوك هو الذي يتقطع فاضبطي قوة الشد السفلي .

الخياطة بالماكنة (التكل) :

١ – اسحبي المكوك الى اعلى برفع الرجل الكابسة ومسك الخيط العلوي باليد اليسرى ثم اديري عجلة التشغيل باليد اليمنى حتى تنزل الابرة في الثقب الذي يقع تحتها مرة اخرى . عندئذ اسحبي الخيط العلوي الى اعلى (شكل ١١ – أ) فيخرج من الثقب ساحباً معه الخيط السفلي ثم ادفعي بالخيطين تحت الرجل الكابسة ونحو الخلف (شكل ١١ – ب) .

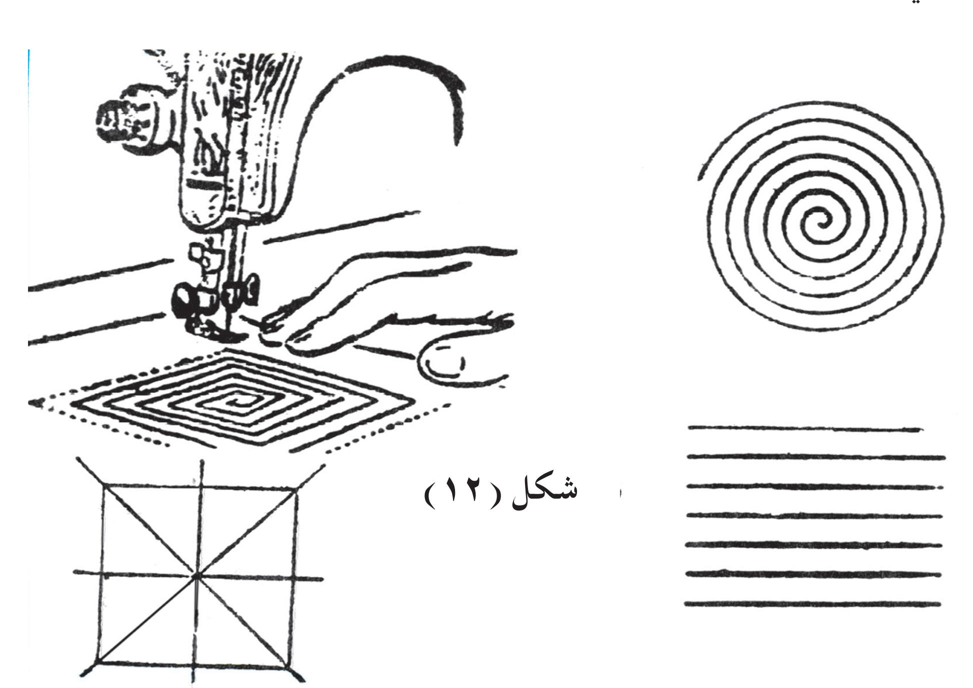


شكل (١١ – أ،ب)

٢ – ضعي الرداء في الجهة اليسرى من الرجل الكابسة وعلاوة الخياطة في جهتها اليمنى لسهولة (التكل) .

٣ – ضعي القماش تحت الرجل الكابسة وعلى بعد مناسب بحيث تقع أول غرزة في بداية الخياطة تماماً وتجنبي وضع القماش في الامام بعيداً عن الابرة حتى لا (يتكل) على الفراغ فيتعقد الخيطان مع بعضهما .

٤ – ليكن الرقاص في أعلى مكانه قبل تنزيل الرجل الكابسة على القماش تجنباً لانقطاع الخيط في بداية (التكل) من جراء سحبه بواسطة هذا الرقاص.



شكل (١٢)

٥ - انزلي الرجل الكابسة قبل البدء (بالتگل) حتى تضغط على القماش فيلامس الاسنان التي تحته وتقوم بدورها على دفعه الى الخلف.

٦ - تعودي في البداية (التگل) بحركة بطيئة منتظمة حتى تتمكني من تسوية القماش وتوجيه الغرزات حسب مقتضيات الحاجة.

٧ - تمرني على (تگل) الخطوط المنحنية والمزايا وذلك برسمها على ورقة أو قطعة قماش ثم شغلي الماكنة دون وضع قطعة من القماش تحت الكباس يؤدي الى تلف الاسنان الدافعة. عند تگل الزوايا انزلي الابرة في القماش في رأس الزاوية تماماً ثم أرفعي الكباس وأديري القماش (لتگل) الضلع الآخر للزاوية.

تنظيم عمل ماكنة الخياطة:

يمكن تنظيم عمل ماكنة الخياطة لكي تصلح (لتگل) مختلف انواع الاقمشة مهما تباينت في السمك والمطاطية باستعمال ثلاثة منظمات فيها هي:

١ - منظم طول الغرزة

٢ - منظم قوة الشد

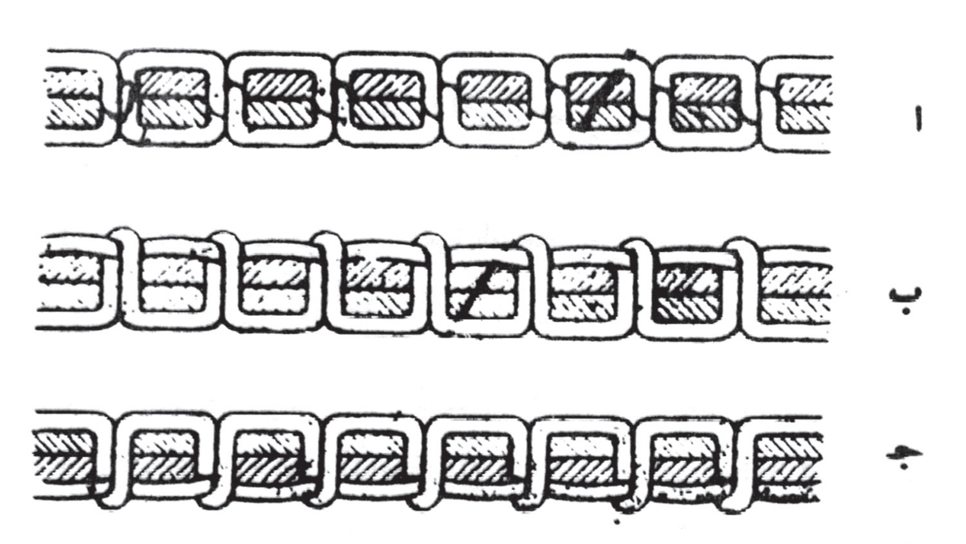
٣ - منظم قوة الضغط

١ - منظم طول الغرزة : يمكن تقصير أو تطويل غرزات (التگل) حسب الحاجة باستعمال منظم خاص (١٦ شكل ٥) يحتوي على ارقام تتراوح بين (٦-٣٠) تدل على عدد الغرزات في العقدة الواحدة من (التگل) وهذا يعني انه كلما صغر الرقم كبرت الغرزة وتستعمل الغرزات الطويلة (٦ في العقدة الواحدة) لتقوم مقام السراجة اليدوية، بينما تستعمل الغرزات القصيرة (١٨ أو ٢٠) في العقدة الواحدة) (لتگل) الخطوط المنحنية والزوايا وفتحات الازرار. يتوقف طول الغرزة المستعملة في (التگل) على سمك القماش ايضاً، فكلما زاد سمك القماش كبر طول الغرزة ويتراوح طول الغرزة المستعملة في الخياطة الاعتيادية وفي خياطة الاقمشة متوسطة السمك بين ١٢ -١٥ غرزة في العقدة الواحدة.

اما الغرز التي يكون طولها ٣٠ غرزة في العقدة الواحدة فلا تستعمل في (التگل) الاعتيادي وانها لها استعمالات خاصة في التطريز وفي تقوية الزوايا.

٢ - منظم قوة الشد : يوجد في ماكنة الخياطة منظمان لقوة الشد احدهما يسيطر على قوة الشد العليا اي قوة خيط البكرة عند مروره بين قرصي المنظم (٨ شكل ٥) والآخر يسيطر على قوة الشد السفلى اي قوة شد خيط المكوك عند مروره في (الشرحة) الموجودة في غلافه.

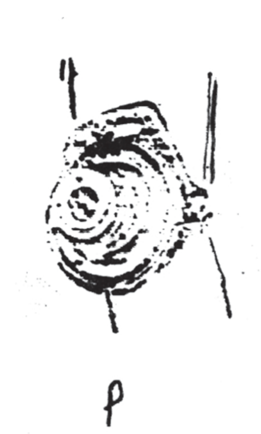
عندما تتساوى قوتا الشد العليا والسفلى يرتبط الخيطان معا بصورة صحيحة داخل القماش وعندئذ يقال ان قوتي الشد متوازنتان كما في الشكل (١٣ - أ) واذا تباينت القوتان اختل التوازن . فاذا زادت قوة الشد العليا عن السفلى ظهر الخيط العلوي بصورة مستقيمة على السطح العلوي للقماش كما في الشكل (١٣ -ب) وبالعكس اذا زادت قوة الشد السفلى ظهر خيط المكوك بصورة مستقيمة على سطح القماش السفلي كما في الشكل (١٣ - جـ) وتنظم قوة الشد بواسطة لولب (برغي) القرص في قوة الشد العليا (شكل ١٤ - أ).



شكل (١٣) أ ، ب ،جـ

اما قوة الشد السفلى فتنظم بواسطة لولب (برغي صغير) يقع في منتصف الشق الذي يمرر فيه خيط المكوك (شكل ١٤ - ب) والقاعدة العامة ان جميع (لوالب) ماكنة الخياطة ترخى بادارتها نحو اليسار وتشد بادارتها نحو اليمين . ولأرخاء او شد (برغي) المكوك يكتفى بادارة جزء ضئيل من الدورة.





شكل (١٤ – أ،ب)

٣ – منظم قوة الضغط : يمكن تنظيم قوة الضغط على القماش برفع او خفض الرجل الكابسة بواسطة (برغي) في أعلى الماكنة(١٢ شكل ٥).

اذا زادت قوة الضغط الواقعة على القماش عن الحد المطلوب ادى ذلك الى عرقلة سير الماكنة والى ترك آثار الاسنان الدافعة على القماش . اما المبالغة في تخفيف الضغط فيؤدي الى صعوبة المحافظة على الاقمشة السميكة كأقمشة المعاطف ، بينما يخفف الضغط عند (التكل) على الأقمشة الرقيقة وفي حالة رفو الملابس والتطريز و(التكل) المتعرج (الزگزاك) لسهولة تحريك القماش من جهة الى اخرى تحت الرجل الكابسة .

أما في حالة تكل الخطوط المنحنية فيخفف الضغط نوعا ما للتمكن من تدوير القماش بسهولة وانتظام تحت الرجل الكابسة .

من نصوص الاعلان العالمي لحقوق الانسان المادة (٢٣) الفقرة (٣) لكل فرد يقوم بعمل الحق في اجر عادل مرض يكفل له ولأسرته عيشة لائقة بكرامة الإنسان تضاف اليه عند اللزوم وسائل اخرى للحماية الاجتماعية .

اسئلة وانشطة

س١ : هل توجد اختلافات جوهرية في عملية لضم الخيط العلوي في مكائن الخياطة المختلفة؟ وما القاعدة العامة في اتجاه لضم الخيط في الابرة؟

س٢ : ما النقطة التي يجب ملاحظتها عند تثبيت ماسورة ماكنة الخياطة في غلافها؟

س٣ : هل من الضروري ان يكون الخيط المستعمل في لضم الخيط العلوي لمكائن الخياطة متماثلا مع الخيط السفلي بالحجم والنوعية ؟ وما النتائج المترتبة على ذلك؟

س٤ : ما القاعدة العامة التي تتبع عند تثبيت ابرة ماكنة الخياطة في مكانها؟

س٥ : ما اسباب تلف ابر مكائن الخياطة؟

س٦ : عددي الاسباب التي قد تؤدي الى تقطع الخيط العلوي لمكائن الخياطة؟

س٧ : كيف يمكنك تنظيم عمل ماكنة الخياطة لكي تصلح (لتگل) مختلف انواع الاقمشة؟

س٨ : تعلمي تحضير ماكنة الخياطة قبل بدء العمل بها .

س٩ : ما معدل طول الغرزة المستعملة في الخياطات الاعتيادية؟

س١٠ : كيف يمكنك معرفة عدم تساوي قوتي الشد (التگل) ؟

س١١ : ما الواسطة التي تستعمل في تنظيم قوة الشد العليا والسفلى في مكائن الخياطة؟

س١٢ : ما النتائج التي تترتب على زيادة قوة الضغط الواقعة على القماش في مكائن الخياطة؟ وكيف يمكنك التحكم بقوة الضغط هذه؟

س١٣ : أي الحالات ترفع فيها قوة الضغط عند التگل على القماش وأي الحالات تخفض فيها هذه القوة؟

(استعمال القوالب الجاهزة)

توجد شركات اجنبة عديدة متخصصة في عمل القوالب وبيعها . وكان البيع في السابق يقتصر على اسواقها المحلية فقط ، أما اليوم وبفضل رخص وسهولة وسائل النقل توسعت هذه الشركات واصبحت توزع منتجاتها الى جميع انحاء العالم . وقد زاد اقبال الناس في بلادنا على شراء هذه القوالب لما لمسوه فيها من سهولة الاستعمال وسرعته . وقد انشئت مؤخراً شركات مماثلة في بلادنا لكي تجاري الطلب المتزايد على شراء هذه القوالب وليصبح في مقدور كل سيدة أو فتاة عراقية ان تتعلم كيف تخيط ملابسها بيدها خاصة وأن القوالب الجاهزة علاوة على سهولتها وتوفيرها للوقت تعتبر طريقة ناجحة بالنسبة للمبتدئات بالخياطة لانها :-

١ - ترفق مع القالب عادة صحيفة بالتعليمات في الخياطة تدرج فيها خطوات العمل بصورة متسلسلة وتعتبر عوناً كبيراً بالنسبة للمبتدئات خاصة وانها في معظم الأحيان تعطي بعض التعليمات القيمة في تكبير وتصغير القالب وإجراء بعض التحويرات الاخرى عليه.

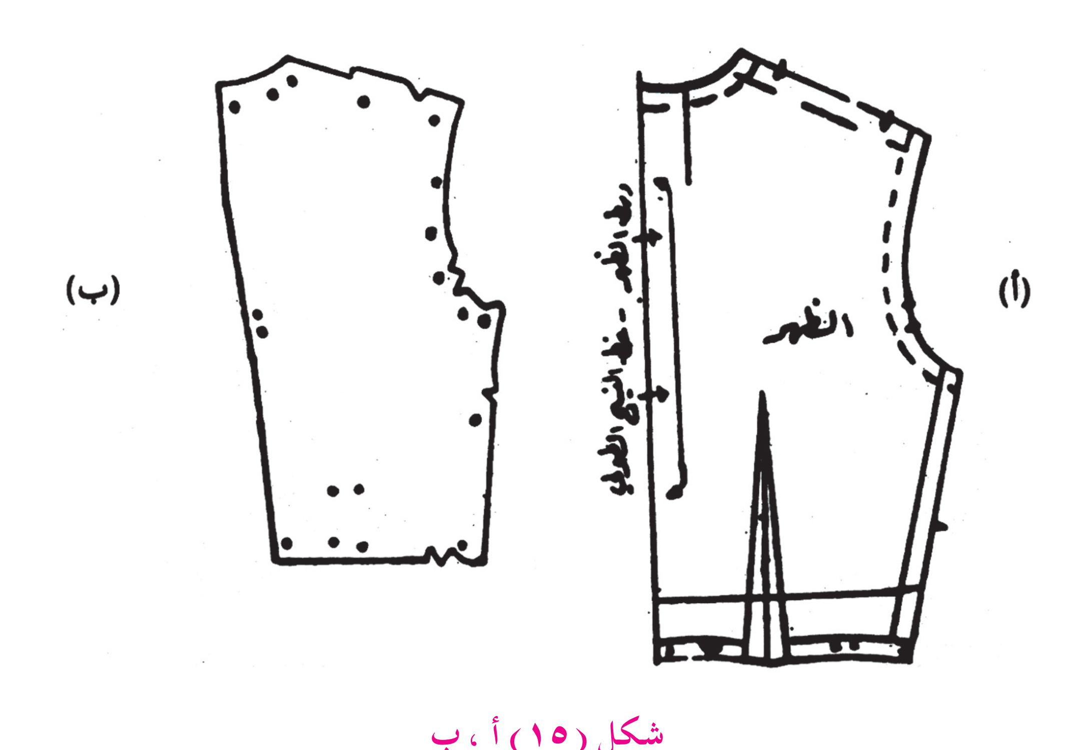
٢ - مضمونة من حيث الجودة والدقة اذ تعمل على أيادٍ مختصة ماهرة وتمر على عدد كبير منها وبمراحل واختبارات عديدة قبل ان تصل الى شكلها النهائي . وهذه ناحية مهمة بالنسبة للمبتدئات حيث تعمل على تشجيعهن ودفعهن على مواصلة العمل بدلا من تركه وتوليد الكره ورد الفعل لديهن منه.

أن القوالب الجاهزة علاوة على ذلك تعتبر اقتصادية اذ لدقتها لايضطر الى ترك مجالات واسعة لعلاوات الخياطات عند التفصيل كما هو الحال عندما يجري التفصيل على الطريقة القديمة التي تعتمد على التخمين او عند استعمال قوالب غير مضمونة معمولة من قبل اناس لاتتوافر لديهم الخبرة او التمرين الكافي بالموضوع وتعتبر القوالب الجاهزة اقتصادية ايضاً لانها تعطي المستهلك معلومات دقيقة عن قياسات القماش الذي يكفي لعمل الرداء كما تجهزه بصورة توضيحية او اكثر تبين فيها خير الطرق لترتيب القالب على القماش لكي يستهلك منه أقل ما يمكن.

اشكال القوالب الجاهزة:

تباع القوالب الجاهزة على اشكال مختلفة فمنها ما يوضع بصورة منفردة في اغلفة خاصة ومنها ما يباع على شكل مجاميع في مجلات شهرية او موسمية (مثل مجلة **Burda** أو غيرها) والنوع

الاول اسهل استعمالا من الثاني لان التعليمات التي ترفق به تكون خاصة بالتصميم ذاته اضافة الى اعطائه بعض التعليمات العامة الاخرى، فالقالب من هذا النوع مثلا يحتوي على مجالات مناسبة للخياطات بين حدود القالب الاصلية وحدوده الخارجية التي تمثل الخطوط التي يقص عليها القماش. كما انه يحتوي عادة على خطوط طولية وعرضية في الاماكن التي يمكن عندها اجراء التقصير او التطويل او التضييق او التعريض دون حدوث اي تشويه بشكل القالب او بجودة تكسيمه . ومن هذا القالب ما يكون الشرح فيه مبين كتابة على كل خط من الخطوط التي تكون مطبوعة عليه كالنموذج (أ) من الشكل (١٥) ويدعى هذا النوع ب (القوالب المطبوعة) وهذه بدورها اسهل استعمالا من القوالب (المقصوصة) شكل (١٥ - ب) التي يعطى شرحها على شكل اشارات او نقاط وتقع على عاتق الفرد مهمة توصيل هذه النقاط ببعضها بينما تعطى باقي التفصيلات على ورقة التعليمات المرفقة.

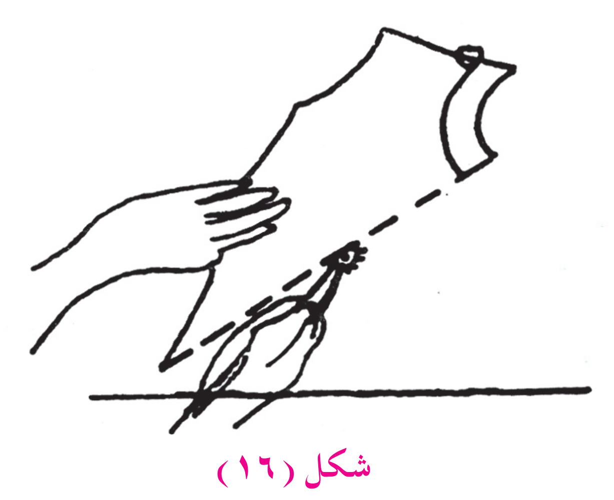


شكل (١٥) أ ، ب

اما بالنسبة للقوالب التي تباع على شكل مجاميع فهي وان كانت اقل كلفة عادة من النوع السابق الا انها تحتاج الى بعض الخبرة والوقت والجهد لنقلها الى ورقة خاصة .

انظري شكل (١٦) اذ ان جميع قوالب المجلة الواحدة تجمع عادة في بضع صفحات (أربع صفحات على الاغلب) وهي لهذا السبب لا يمكن ان تستعمل مباشرة ولنقل هذه القوالب يمكن اتباع احدى الطريقتين :-

١ - تحدد قطع القالب بوساطة القلم على الخريطة لكي يسهل تمييزها من بين باقي الخطوط ثم توضع الورقة التي يراد نقل القالب عليها اشاراته بوساطة عجلة التأشير الخاصة كما في الشكل (١٦) فتنقل الاشارات على شكل ثقوب دقيقة على الورقة السفلى ثم تقص حدود القالب اما على الخطوط المثقبة مباشرة أو حواليها بحيث تبعد عنها مقدار عرض علاوة الخياط المناسب .



شكل (١٦)

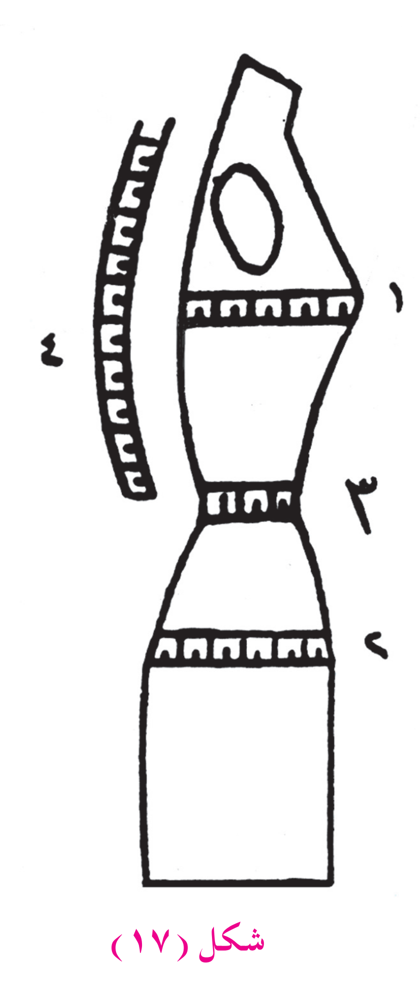
٢- بعد تحديد قطع القالب توضع ورقة شفافة فوق الخريطة وتنقل القطع بوساطة القلم . وعلى اية حال لابد من اختيار تصميم الرداء وقالبه قبل شراء القماش لكي يأتي التصميم ملائما للقماش . الا انه لابد من معرفة حجم القالب الذي يناسب جسمك قبل الاقدام على الشراء .

اختيار حجم القالب :

ان حجم القالب ليس له اية علاقة بالعمر اذ ليس من الضروري ان تلبس الفتاة التي تبلغ اربعة عشر عاماً ملابس بحجم (١٤) اذ ان حجم الجسم وشكله هو الذي يعين حجم القالب الذي يناسبه فقد يكون جسم فتاة بسن ١٤ اكثر نمواً واكبر حجماً من جسم فتاة اخرى تكبرها سنا . والقياسات التي يعتمد عليها بالدرجة الاولى في تعيين حجم القالب الذي يلائم الجسم هي :-

- محيط الصدر : ويعين حول اعرض منطقة في القسم العلوي من الجسم قريباً من تحت الابط (١ شكل ١٧) .

- محيط الورك : ويعين حول اعرض منطقة في النصف الاسفل من الجسم وتبعد حوالي ١٨ سم تحت خط الخصر (٢ شكل ١٧) . ويعتبر هذا القياس اقل اهمية من الاول عند اختيار قوالب الفساتين والمعاطف والكوستمات الا انه يفضل الاعتماد عليه اكثر عند اختيار قوالب التنورات والبيجامات والسراويل والبنطلونات .



شكل (١٧)

ان القياسين المذكورين سابقاً بسبب اهميتهما في تعيين حجم القالب المناسب نرى ان معظم القوالب - سواء كانت من النوع الذي يباع على شكل مجاميع في المجلات او الذي يباع داخل اغلفة تحتوي على جداول بارقام هذين القياسين للاحجام المختلفة وقد يضاف اليهما قياسان آخران او اكثر - هما وان كانا يعتبران اقل اهمية من السابقين الا انه لا يمكن اهمالهما كليا وهذان القياسان هما :-

١ - محيط الخصر : ويعين حول اضيق مكان في منطقة الخصر (٣ شكل ١٧) .

٢ - طول وسط الظهر : من عظم الرقبة في الخلف بصورة عمودية على خط الخصر (٤ شكل ١٧) . ولاجل معرفة حجم القالب الذي يناسبك عيني القياسات الاربع السابقة على جسمك ثم قارنيها بالارقام المدرجة في جدول الحجوم المرفق .

ملاحظة :

ان الارقام المعطاة في الجدول مقدرة بالعقدة (الإنج) وقد تتبع بعض الشركات الطريقة المترية (السنتمترات) في تحديد قياسات الحجوم المختلفة وفي هذه الحالة عليك ان تقومي بتحويل السنتمترات الى عقد بتقسيمها على ٢,٥ .

((جدول الحجوم))

	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥						
محيط الصدر	٢٨	٢٨-٢٩	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٦	٣٨	٤٠	٤٢	٤٤
محيط الخصر	٢٣ $\frac{١}{٢}$	٢٤	٢٤ $\frac{١}{٢}$	٢٥	٢٥ $\frac{١}{٢}$	٢٦ $\frac{١}{٢}$	٢٧	٣٤	٣٦	٣٨	٤٠	٤٢	٤٤
محيط الورك	٣١	٣١-٣٢	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٢٨	٣٠	٣٢	٣٤	٣٦	٣٨
محيط الورك	٣١	٣١-٣٢	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٩	٤١	٤٢	٤٥	٤٧
طول وسط الظهر	١٥	١٥ $\frac{٣}{٤}$	١٥ $\frac{١}{٢}$	١٦	١٦ $\frac{١}{٢}$	١٥ $\frac{٣}{٤}$	١٦ $\frac{١}{٢}$	١٦ $\frac{٣}{٤}$	١٧	١٧ $\frac{١}{٨}$	١٦ $\frac{١}{٤}$	-	١٧

ليس من الضروري ان تتطابق جميع قياسات حجم معين مع قياسات جسمك تماما اذ ان ذلك نادرا ما يحدث . وفي حالة عدم تطابقها حاولي اختيار اقرب الحجوم الى جسمك مركزة الأهمية الكبرى على قياس محيط الصدر . فلو كانت قياساتك هي ٣٤ ، ٢٥ ، ٣٨ ، ١٦ على التوالي عندئذ يكون اقرب الحجوم اليك هو حجم (٣٤) واعلمي انه من الافضل شراء قالب اكبر قليلاً من حجوم الجسم ثم العمل على تصغيره بدلا من شراء قالب اصغر حجماً ثم توسيعه لأن عملية التصغير اسهل بكثير من عملية التوسيع . واحذري من شراء أي قالب يزيد حجمه عن حجم جسمك باكثر من درجتين (حجمين) فلو كان حجمك ٣٦ مثلاً فلا تتورطي في شراء قالب يزيد حجمه عن الاربعين اذ ان اجراء التعديلات عليه في هذه الحالة قد تؤدي الى تشويه شكله.

بعد شراء القالب قد تحتاجين الى عمل مقارنة بين قياساته وقياسات جسمك تمهيدا لاجراء بعض التعديلات عليها قبل التفصيل . ولا بد لنا هنا من التمييز بين قياسات الحجوم المعطاة بالجدول المرفق وقياسات القالب نفسه اذ ان القوالب عادة تحتوي على بعض الزيادات في بعض المناطق أهمها منطقة الصدر وقد تتراوح الزيادات فيها بين ٢ - ٤ عقد (٥-١٠ سم) اما منطقة الورك فان الزيادة فيها تتراوح بين ١,٥ - ٢,٥ عقدة (٣,٥ - ٦,٥ سم) والغاية من هذه الزيادة هي لأجل الراحة وسهولة الحركة وقد تضاف بعض الزيادات في مناطق اخرى ايضا عندما يتطلب تصميم الرداء ذلك لذا يجب المحافظة على نسب هذه الزيادات عند اجراء التعديلات على القالب حتى لا يتشوه شكل التصميم.

من ناحية اخرى فان معظم القوالب الجاهزة التي تباع داخل اغلفة تحتوي على اضافات مناسبة حول كل قطعة من قطعها وتدعى هذه الاضافات بـ علاوات الخياطات - (Seam Allowanes) وفي القوالب المطبوعة تكون الزيادات واضحة عليها كما في الشكل (١٥ -أ) اذ تمثل الخطوط الخارجية - وتكون سميكة عادة- حدود القص بينما تمثل الخطوط التي تليها في الداخل - تكون متقطعة عادة - خطوط الخياطات، والمسافة التي تقع بين الاثنين هي مقدار عرض علاوة الخياط وهذه تتراوح بصورة عامة بين $\frac{١}{٢}$ وخمسة اثمان العقدة ($\frac{١}{٤}$ ١ -٢ سم) اما بالنسبة للقوالب المقصوصة فمنها ما تحتوي على اشارات على شكل دوائر صغيرة (أنظري شكل ١٥ -ب) تبعد بمسافة

متساوية عن حافاتها الخارجية ، والمسافة الواقعة بين الحافة والاشارة تمثل عرض علاوة الخياط وقد يكتفى في القوالب المقصوصة بالاشارة الى عرض الخياط في ورقة التعليمات.
بعد التأكد من وجود علاوة الخياط على القالب ومقدار عرضها اعملي على حذف هذا المقدار من جميع اطراف قطع القالب عند عمل المقارنة بين قياسات جسمك.

تصغير وتوسيع القالب :

تجري التصليحات من تصغير أو توسيع على قطع القالب قبل تثبيتها على القماش وفي حالة استعمال القوالب (المطبوعة) استعيني بالخطوط المرسومة عليها على مكان أجراء التصحيح أو اتبعي التعليمات التي تعطى في ورقة التعليمات . اما في حالة عدم توافر الخطوط أو التعليمات فحددي موقعها حسب الطرق المبينة في الرسوم التوضيحية في ادناه.
وفيما يأتي التعليمات العامة لخطوات التقصير والتطويل وهي نفسها تتبع في تضييق وتعريض القالب.

١ - التطويل أو التعريض : لتطويل أو تعريض القالب قصي على امتداد الخط المحدد ثم افصلي الجزأين الحاصلين عن بعضهما بقدر المسافة التي يُراد اضافتها الى الطول او العرض وثبتي الحافة المقصوصة لكل منهما على طرفي قصاصة من الورق بوساطة الدبابيس كما في الشكل (١٨-أ).

٢ - التقصير أوالتضييق : لتقصير أو تضييق القالب اطويه على طول الخط المحدد واعملي كسرة عرضها يساوي نصف المقدار الذي يراد حذفه كما في الشكل (١٨-ب).



-أ-

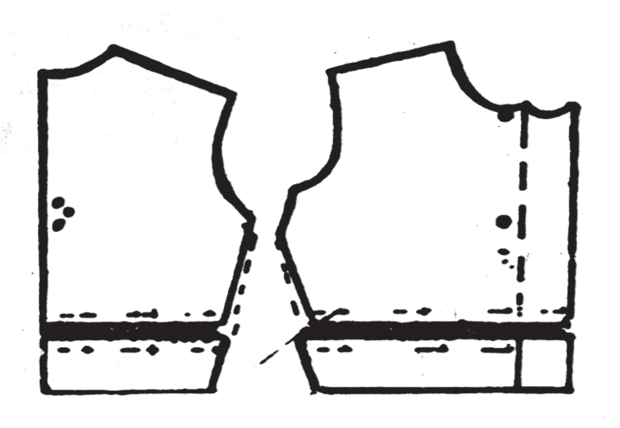


-ب-

شكل(١٨ -أ-ب)

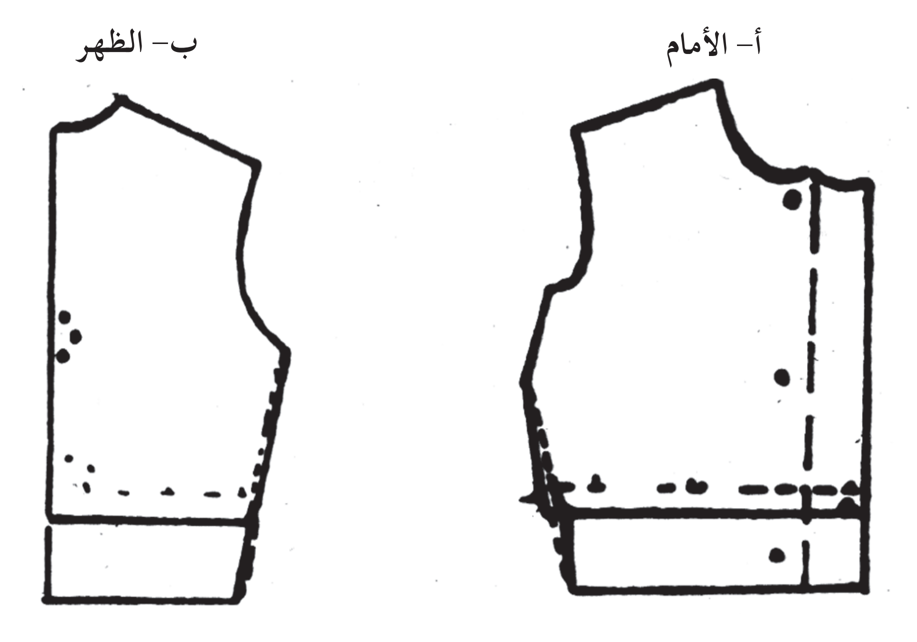
٣-بعد أجراء هذه التعديلات مدي خطوط القالب على أستقامتها كما في الشكل (١٨-أ-ب) .
واليكِ في ما يأتي رسوماً توضيحية تبين كيفية أجراء هذه التحويرات على كل جزء من القالب :

١ - الشكل (١٩ - أ،ب) يوضح طريقة تطويل كل من امام البلوز وظهره قصي القالب عرضياً على خط يبعد ٥ - ٥,٧ سم عن خط الخصر وبصورة عمودية على خط الوسط واتبعي التعليمات العامة لتكملة العملية .



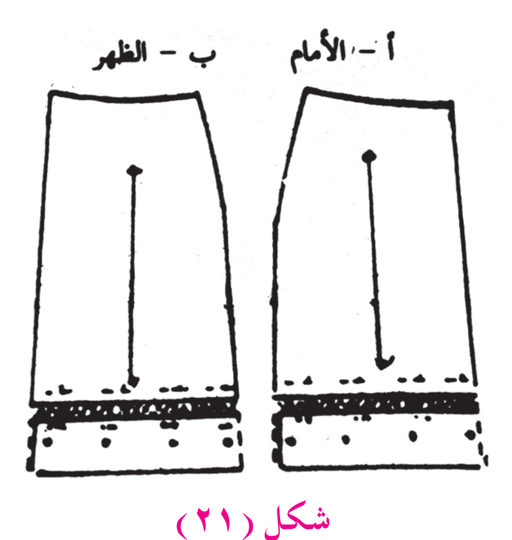
شكل (١٩)

٢- الشكل (٢٠ - أ،ب) يوضح طريقة تقصير كل من أمام البلوز وظهره ، أطوي القالب عرضياً على الخط نفسه الذي قمت بقصه في الشكل السابق .



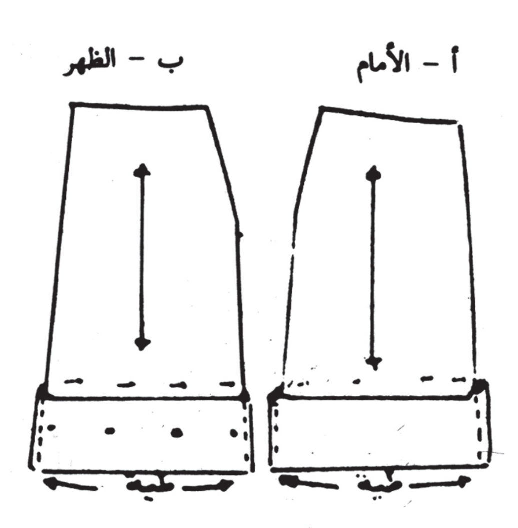
شكل (٢٠)

٣- الشكل (٢١ - أ،ب) يوضح طريقة تطويل امام التنورة وظهرها . قصي القالب عرضياً على خط يبعد بضع سنتمترات عن الحافة السفلى وبصورة عمودية على خط الوسط ثم أكملي العملية حسب التعليمات العامة.



شكل (٢١)

٤- الشكل (٢٢ - أ،ب) يوضح طريقة تقصير أمام التنورة وظهرها . أطوي القالب عرضياً على الخط نفسه في الشكل السابق .





شكل (٢٢)

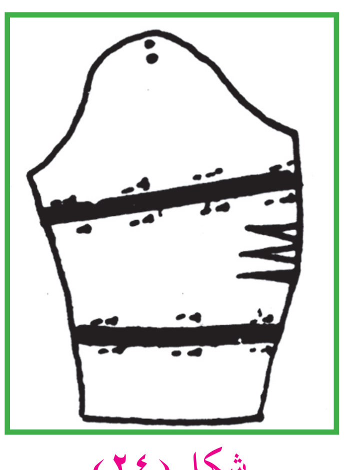
ملاحظة :

يمكن أن يجري تطويل أو تقصير التنورة أيضاً على خط يبعد مسافة ٢-٣ عقدة أو ٥ - ٧،٥ سم أسفل خط الورك كما هو مبين في الشكل (٢٣) .



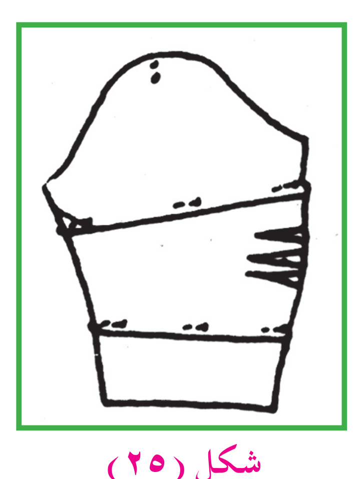
شكل (٢٣)

٥- الشكل (٢٤) يوضح طريقة تطويل الردن . قصي القالب عرضياً على خطين احدهما يقع فوق العكس والآخر تحته كما هو مبين في الشكل.



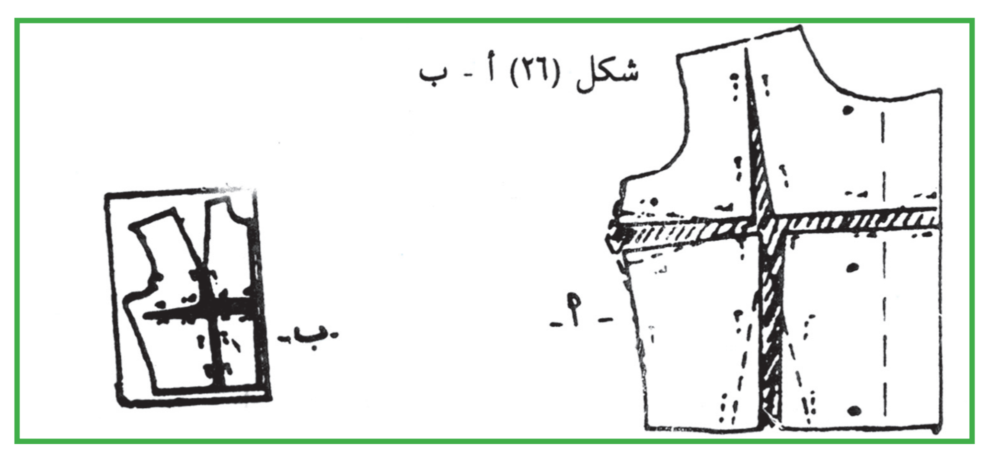
شكل (٢٤)

٦- الشكل (٢٥) يوضح طريقة تقصير الردن . أطوي القالب عرضياً على الخطين السابقين ثم أكملي العملية حسب التعليمات العامة.



شكل (٢٥)

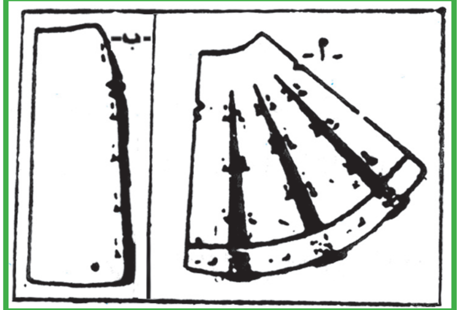
٧- الشكل (٢٦ - أ،ب) يوضح طريقة توسيع صدر البلوز . قصي القالب طولياً وعرضياً على أن تخترق خطوط القص أواسط الغبنات وفي حالة عدم وجود غبنة على أحد الخطوط يكتفى بالقص قريباً من نهاية ذلك الخط دون اختراقه . ففي (أ) من الشكل يلاحظ أن غبنة الكتف غير موجودة لهذا فان الخط قد قص قريباً من خط الكتف ثم فصلت الحافتان الناتجتان عن بعضهما من الاسفل . أما بالنسبة للشكل (ب) فان غبنة الكتف موجودة لهذا فان خط القص قد اخترقها ولكن غبنة الأبط غير موجودة لذا فان خط القص قد وصل قريباً من خط الجنب دون أن يخترقه.



شكل (٢٦ - أ،ب)

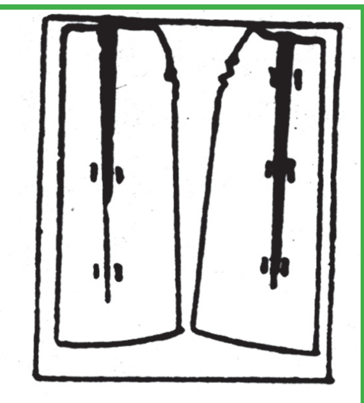
بعد فصل الاجزاء الحاصلة من نتيجة القص أشري موقع رؤوس الغبنات الجديدة في منتصف المسافة الحاصلة بين الحافتين المفصولتين ثم ارسمي خطوطاً تصل بين رأس كل غبنة جديدة وطرفيها القديمين وهذا سيؤدي الى توسيع حجم الغبنة وهو بالضبط ما يحتاجه الصدر الواسع أكملي مد الخطوط الخارجية حسب التعليمات العامة.

٨- الشكل (٢٧) يوضح طريقة توسيع التنورة اعتباراً من منطقة اسفل الورك الى اسفل التنورة حيث يبين (أ) من الشكل طريقة توسيع أسفل التنورة بينما يبين ب) من الشكل طريقة توسيع التنورة المستقيمة.



شكل (٢٧)

٩- الشكل (٢٨) يوضح طريقة توسيع التنورة من الامام والخلف عند خط الخصر دون الذيل أما إذا رغبت في توسيع التنورة الى الاسفل قصي الخط على طول التنورة ثم افصلي الجزأين الحاصلين بصورة متساويةمن الاعلى والاسفل.



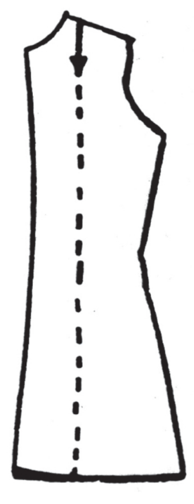
شكل (٢٨)

دراسة القالب وتحضيره تمهيدا لوضعه على القماش :

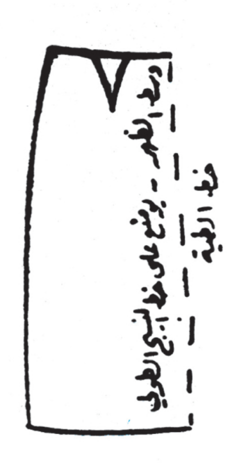
ادرسي القالب دراسة دقيقة قبل الاقدام على أستعماله . أقرأي ورقة التعليمات بدقة ولا تهملي منها شيئاً فعند قراءتها ستتعلمين الكثير وفي حالة تعذر اللغة اطلعي على الصورة التوضيحية فهي غالباً ما تكفي لتفهم كل ما يراد فهمه . من ورقة التعليمات حاولي تفهُّم ما تعنيه كل أشارة من اشارات القالب ، فالشركات التي تصنع القوالب تختلف بعض الشيء في شكل الاشارات التي تضعها على قوالبها للتعبير عن نقاط أو تعليمات معينة منها . فللتعبير عن الخط الذي يجب أن يوضع على طية القماش الطولية عند تفصيل الرداء تستعمل بعض الشركات دائرتين متقاربتين من بعضهما الى داخل الخط وقريباً منه كما في خط منتصف الظهر من الشكل (١٥ –ب) .

وهناك شركات أخرى تعبر عن الخط نفسه بثلاثة دوائر متقاربة من بعضها، منها ماتستبدل الدوائر بخط ادق أو افتح من باقي خطوط القالب الخارجية وقد تشير اليها كتابة في أنٍ واحد كما في الشكل (١٥–أ)،منها ما توضحها على شكل خطوط متقطعة كما في الشكل (٢٩) الى غير ذلك .

أدرسي خطوط النسيج الطولية نظراً لاهميتها لتثبيت القالب على القماش واذا كانت هذه الخطوط قصيرة فمديها على طول القالب كما في الشكل (٣٠) لكي يسهل عليك تطبيقها على خطوط القماش الطولية عند تثبيت القالب وفي حالة عدم وجودها على بعض قطع القالب حاولي معرفة السبب فقد يكون خط الوسط هو الذي يمثل خط الطية وخط النسيج الطولي في آنٍ واحد كما في الشكل (٢٩) .



شكل (٣٠)



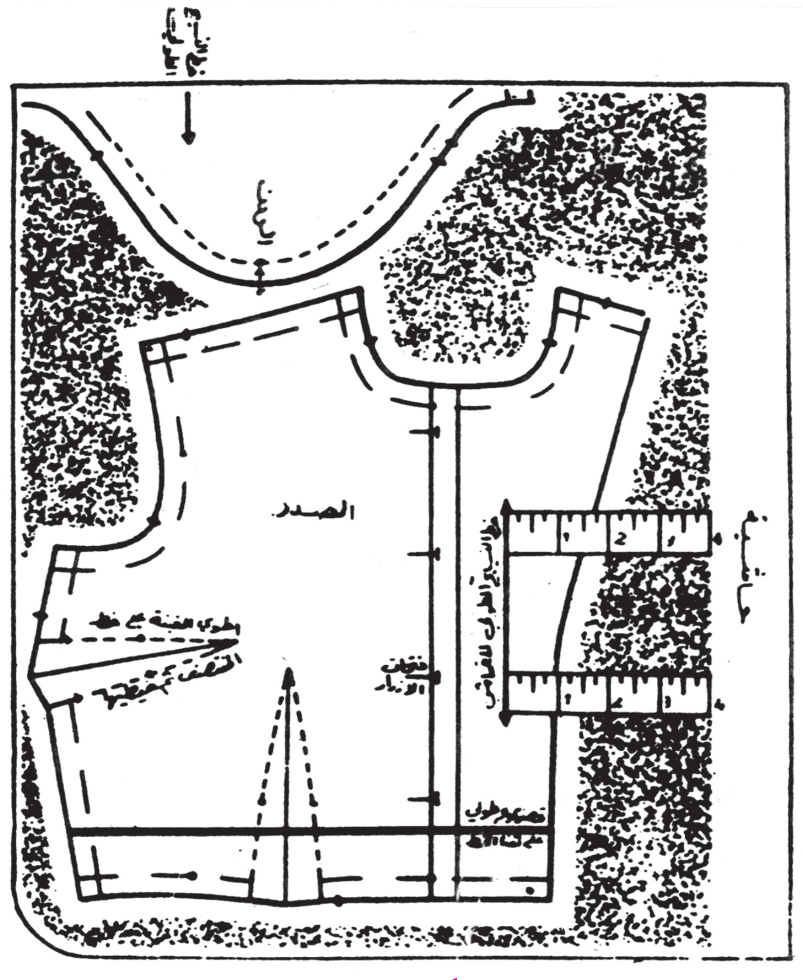
شكل (٢٩)

أدرسي الخطوط والنقاط التي ستتطابق مع بعضها عند الخياطة وادرسي جميع الخطوط والاشارات الباقية من مواقع الازرار وفتحاتها والخطوط التي تحتوي على خرط والغبنات الى غير ذلك ولاتهملي منها شيئاً اذ انها وضعت خصيصاً لكي تسهل عليك العمل وتضمن لك اتقانه.

وضع القالب على القماش:

ضعي قطع القالب على القماش مبتدئة بالكبير منها ثم تدرجي بوضع الاجزاء الصغيرة على أن تطبقي خط النسيج الطولي في كل منها على خط النسيج الطولي للقماش كما في الشكل (٣١).

ثبتي خط النسيج اولا بواسطة الدبابيس ثم ثبتي القالب بوضع الدبابيس بصورة مائلة. واخيرا ثبتي الخطوط الخارجية على ان تشكل الدبابيس بصورة عمودية عليها.

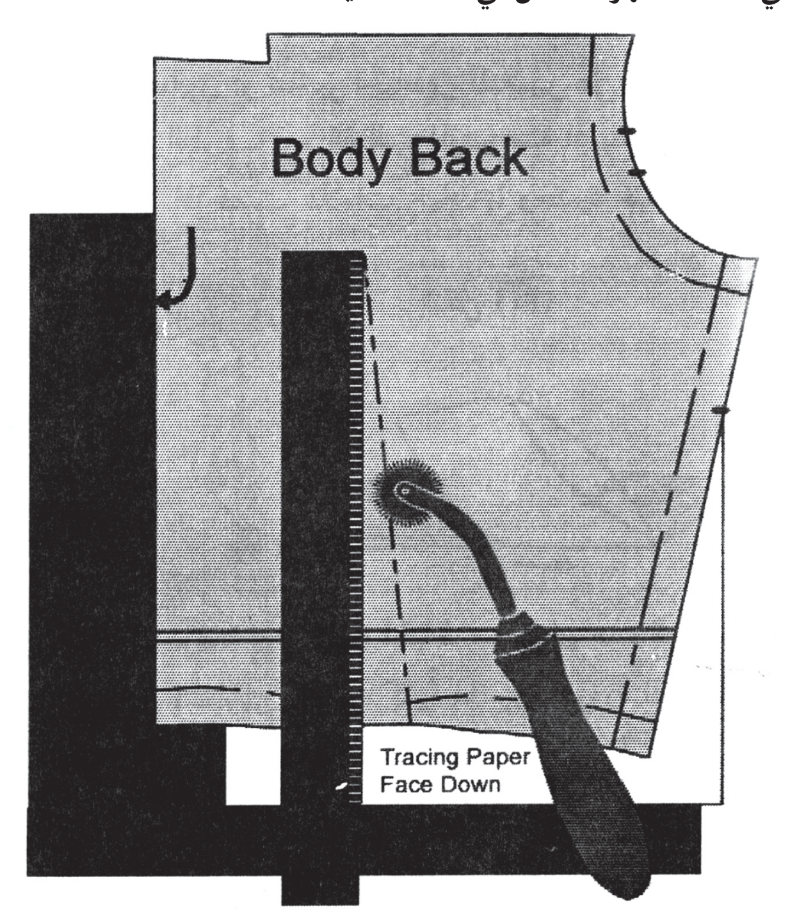


شكل (٣١)

نقل اشارات القالب :

لنقل اشارات القالب اتبعي اسهل الطرق واسرعها على ان تكون ملائمة لنوع القماش ولونه :

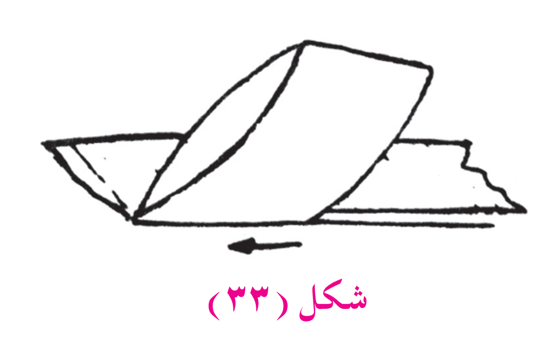
١- طريقة العجلة والكاربون : وتعتبر عملية جيدة بالنسبة للاقمشة الملونة المتماسكة المتوسطة السمك مع العلم ان الاقمشة التي تتوافر فيها هذه الصفات تعتبر خير ما يلائم المبتدئات بفن الخياطة . كما يفضل استعماها في حالة القوالب المطبوعة . ولاتباع هذه الطريقة تستعمل عجلة خاصة كما هو مبين في الشكل (٣٢) مع كاربون ملون خاص ايضاً يوضع أما بين القالب والقماش كما هو مبين في الشكل نفسه او تحت القماش على ان يوضع سطحه المطلي مطابقاً لظهر القماش في كلتا الحالتين.



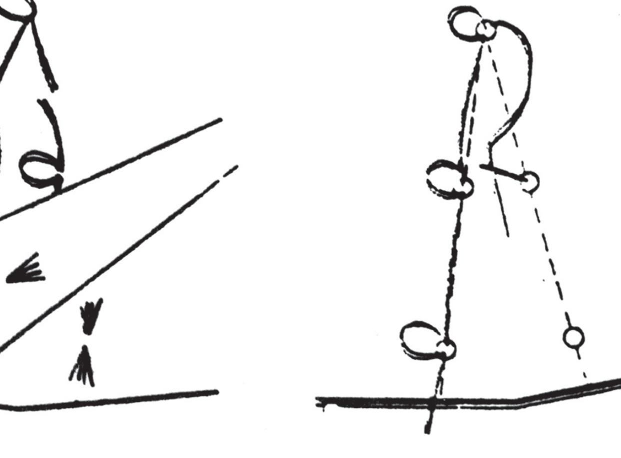
شكل (٣٢)

ويمكن أن تنقل الاشارات على طبقتي القماش في آن واحد وذلك بأن تتطابق القطعتين وظهريهما الى الداخل أما الكاربون فيطوى بحيث يكون سطحه المطلي الى الخارج ويوضع بين القطعتين المتطابقتين ثم يوضع القالب فوق الجميع وتحدد اشاراته بوساطة العجلة . وطريقة العجلة والكاربون علاوة على سهولة استعمالها وسرعتها تمتاز بدقة الخطوط والاشارات التي تتركها على القماش الا انه لا يجوز استعمالها بتاتا على الاقمشة الرقيقة الشفافة أو البيض اذ انها كثيراً ما تترك اثرا على ظهر القماش يظهر للعيان في مثل هذه الاقمشة على وجهها الصحيح . كما انها ايضاً لاتعتبر صالحة بالنسبة للاقمشة السميكة الرخوة الحياكة اذ يتعذر على العجلة ترك اي اثر عليها .

٢- استعمال صابون او تباشير الخياطين للتأشير على القماش : شكل (٣٣) ويفضل اتباع هذه الطريقة مع القوالب المقصوصة اذ يتعذر استعمالها بالنسبة للقوالب المطبوعة الا اذا قصت علاوات خياطاتها وحدود غبناتها.



شكل (٣٣)





(أ) (ب)

شكل (٣٤ - أ،ب)

٣- استعمال سراجة او (كواك) الخياط : ومع ان هذه الطريقة تعتبر اصعب وأبطأ من الطريقتين السابقتين الا اننا كثيراً ما نرى ضرورة الى استعمالها فهي تفضل على غيرها في حالة الاقمشة التي يتعذر فيها استعمال باقي الطرق كالاقمشة البيض والشفافة والتي تكون حياكتها رخوة غير متماسكة. ولمراجعة عمل كواك الخياط انظري الى خطوات العمل المبينة في الشكل (٣٤ - أ،ب).

خياطة رداء نوم يحتوي على دانتيل

الشكل (٣٥) يبين نموذجا لرداء نوم يحتوي على (دانتيل ولا بأس من استبدال هذا النموذج بأي تصميم آخر على أن يراعى في ذلك وجود (الدانتيل) إذ ان باقي خطوات العمل متشابهة في مختلف التصاميم.



شكل (٣٥)

المواد المطلوبة :

١ - قالب جاهز لرداء نوم يحتوي على تخريج (دانتيل).

٢- قماش لعمل الرداء . والكمية الكافية بالنسبة للتصميم اعلاه هي ٢,١٥ متر (عرض ٩٠ سم).

ويراعى في اختيار القماش ان يكون متماسك الحياكة ، رقيقا نوعا ما ، قويا ليتحمل الاستعمال ، الغسل المتواصل ، خاليا من الخملة التي يكون لها اتجاه معين.

سادة أو بتصاميم ناعمة (على الا يكون لها اتجاه معين أيضاً) أما الوان القماش فتفضل منها الرقيقة الفاتحة كالوردي او الازرق او الفستقي او البنفسجي الى غير ذلك.

ملاحظة :

اذا اردت معرفة كمية القماش التي تكفي لعمل اي تصميم آخر فيضرب الطول الكلي للقالب (من نقطة التقاء خط الكتف بحفرة الرقبة الى الحافة السفلى) × ٢ ثم يضاف الى ذلك طول الكُم (الردن) و ٥ سم للطية السفلى و ٥ سم لخياطات الكتف .

فلو كان طول القالب الكلي ١٣٥ سم وطول (الردن) ٤٢,٥ سم فيكون طول القماش المطلوب لعمل الرداء كالآتي :

١ - ١٣٥ × ٢ = ٢٧٠ + ٤٢,٥ (طول الردن) +٥(للطية السفلى) + ٢,٥ (للخياطات) = ٣٢٠ سم وتساوي ٣,٢٠ متر .

٢- (٣ م و ١٥ سم) من الـ (دانتيل) الضيق على ان تكون احدى حاشيتيه مستقيمة .

٣- (٩٠سم) من الفيستون) المتناظر الحاشيتين ويحتوي على فتحات في وسطه .

٤- شريط ضيق عرضه يقدر عرض فتحات الفيستون (١ ١/٤ سم تقريباً) لكي يعبر في داخله .

٥- ١,٣٥ متر من الشريط العريض (عرض ٣,٥ سم تقريباً) للحزام على ان يكون لونه من لون الشريط الضيق نفسه .

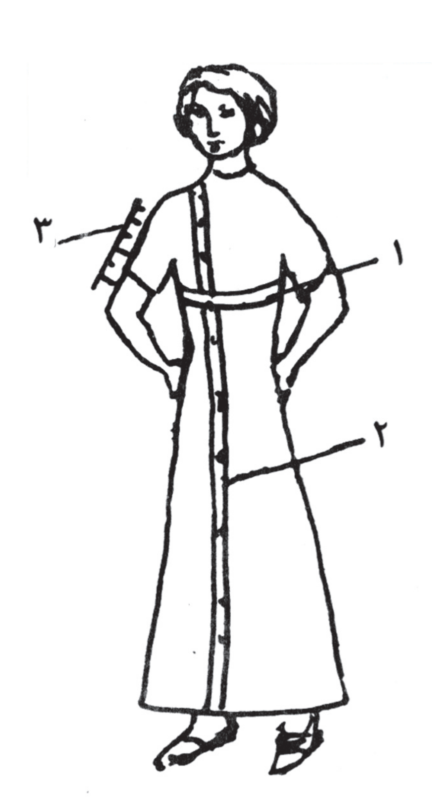
مقارنة قياسات الجسم مع قياسات الرداء :

قبل البدء بالتفصيل لابد من التأكد من مطابقة قياسات القالب لقياسات الجسم وبالنسبة لهذا التصميم تعتبر القياسات المدرجة في ادناه اكثر أهمية من غيرها في عمل المقارنة . لاحظي شكل ٣٦ .

١- محيط الصدر : ويعين حول اعرض منطقة في الصدر ثم يضاف اليه حوالي ١٠ سم لسهولة الحركة والراحة.

٢- الطول الكلي : ويعين ابتداء من نقطة التقاء خط الكتف بقاعدة الرقبة حتى الطول المطلوب بصورة عمودية على الارض مارا بأعلى نقطة في الصدر.

٣- طول الكُم (الردن) ويعين من نقطة التقاء راس الكتف بحفرة (الردن) على امتداد الذراع الى الطول المطلوب.



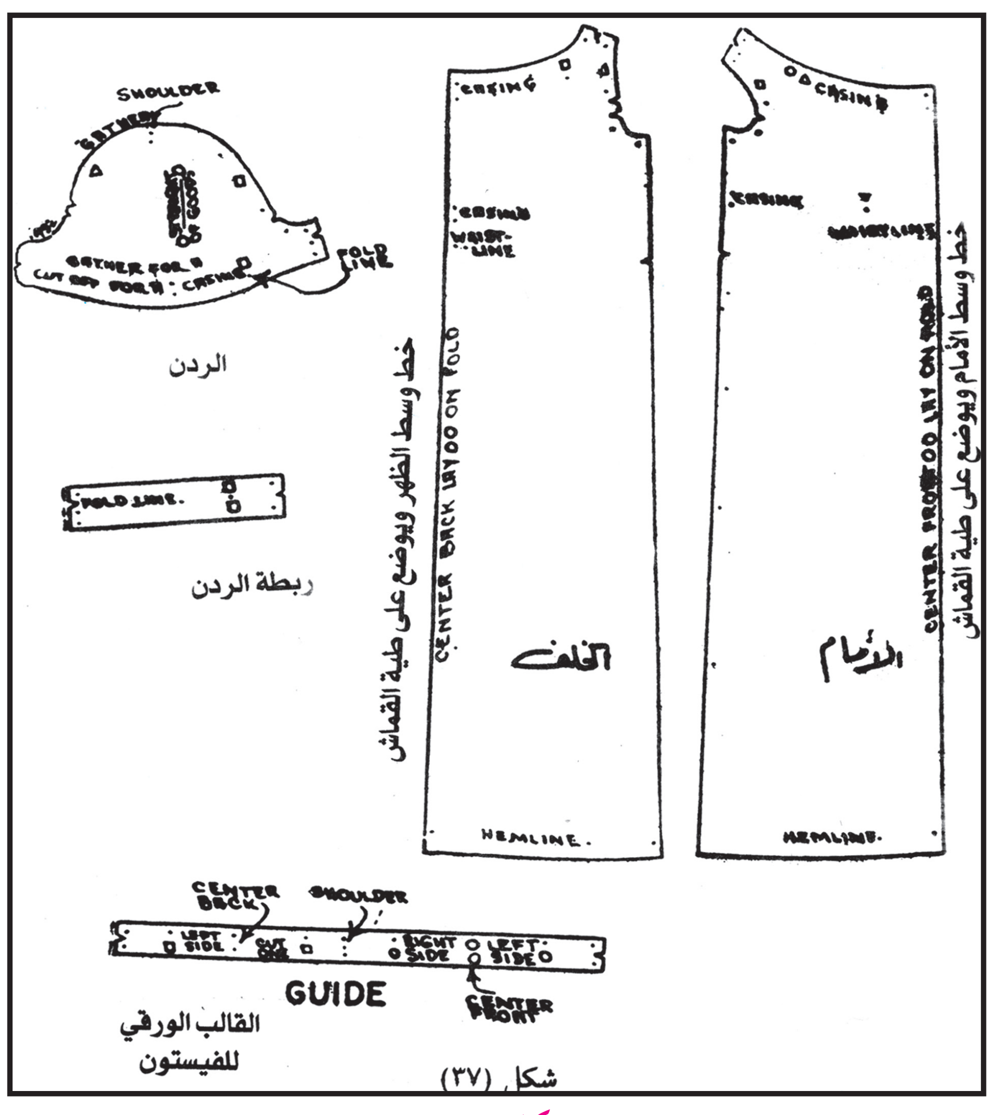
قياسات الجسم التي يجب ان تقارن مع القالب

شكل (٣٦)

تحضير القالب :

١- تصحيح القياسات : في حالة وجود اختلافات بين قياسات القالب وقياسات الجسم تجري التعديلات على القالب بالطريقة المبينة في الفصل الذي يبحث في استعمال القوالب الجاهزة .

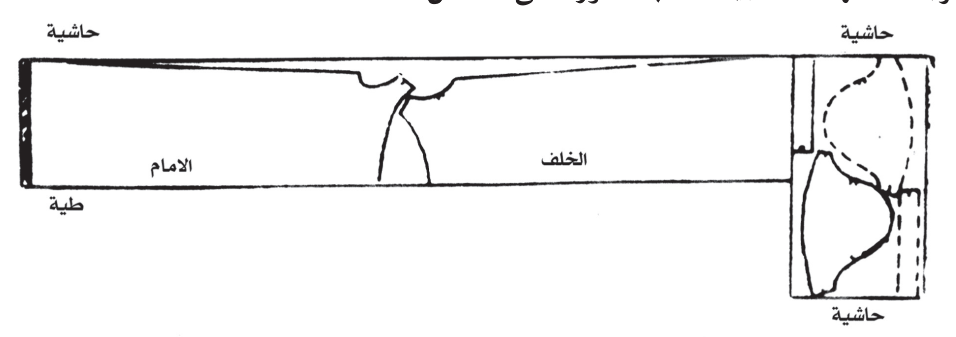
٢- احتساب مجال الخياطات : قالب الرداء المبين في الشكل (٣٧) يحتوي على مجال للخياطات مقداره ١,٥ سم في جميع الجوانب و ٢,٥ سم للحافة السفلى . وفي حالة عدم وجود هذه الزيادات على القالب يجب ان يعمل لها حساب عند التفصيل .



شكل (٣٧)

تثبيت القالب على القماش :

بعد تعديل طرفي القماش بالمزق او (بتسليت) خيط عرضي من النهايتين والتأكد من تعامد خيوطه الطولية والعرضية ثم تعديل تجعداته بالمكواة يوضع القالب على القماش بالطريقة المبينة في الشكل (٣٨) مع ملاحظة مطابقة خطوط النسيج الطولية في القالب على مثيلتها في القماش ، متبعة الطريقة نفسها عند تثبيت قالب التنورة على القماش.



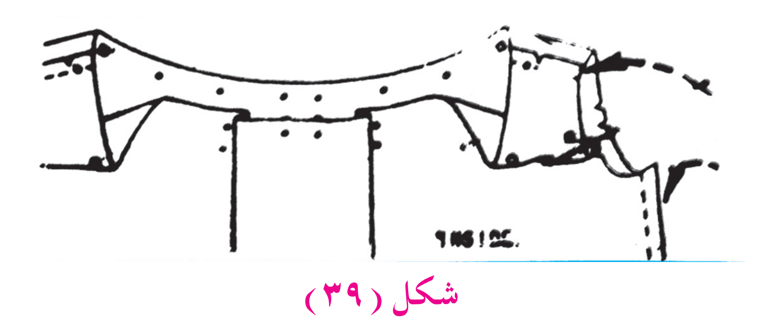
شكل (٣٨)

التفصيل وتعيين الاشارات :

اتبعي التعليمات في خياطة التنورة نفسها عند قص القماش وتأشيره . ولا تنسى ان تؤشري جميع الخطوط والنقاط التي ستتطابق مع بعضها عند الخياطة . مع العلم ان الشكل (٣٧) يحتوي على نماذج اخرى لبعض العلامات التي تستعملها الشركات المختلفة للدلالة على هذه الخطوط والنقاط.

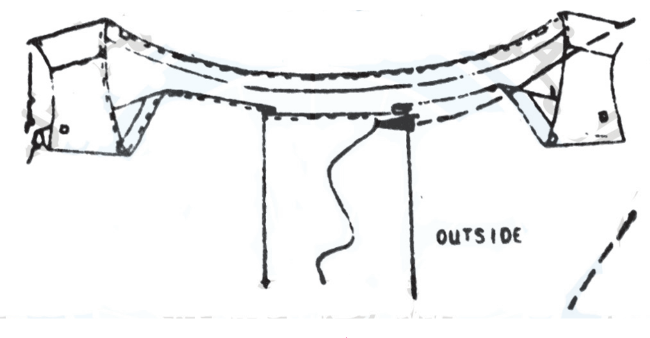
الخياطة :

١- طابقي خطوط الكتف والجنب للأمام مع بعضها ثم (تكّلي) كما في الشكل (٣٩) واكوي الخياطات مفتوحة.



شكل (٣٩)

٢- أطوي علاوة خياط حفرة الرقبة ثم اعملي خطّاً من (التكل) او الشلالة الناعمة قريباً من الطية كما في الشكل (٤٠).



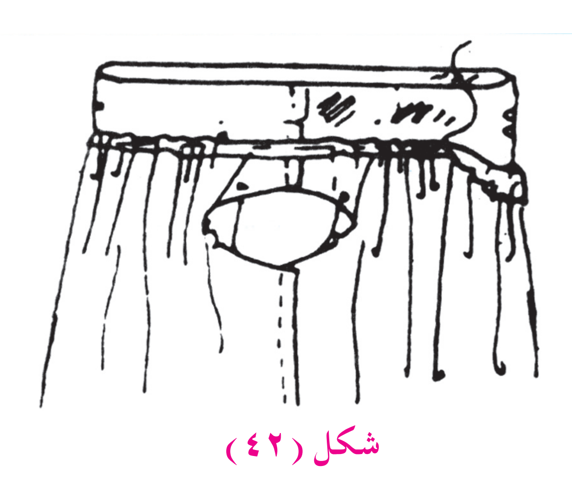
شكل (٤٠)

٣- خذي قالب الفيستون الورقي وطابقي حافتيه وثبتيها فوق بعض بالدبابيس كما هو في الشكل (٤١).



شكل (٤١)

٤- دبسي حفرة الرقبة على حافة القالب الورقي للفيستون واضعة ظهر الرداء الى اعلى كما في الشكل (٤٢) . ثم طابقي العلامات المتماثلة فيها فوق بعضهما. طابقي ايضا خطوط الوسط الامامية والخلفية على مثيلتها ثم تخلصي من الزيادة الحاصلة بين النقاط في حفرة الرقبة نتيجة الفرق بين طولها وطول قالب الفيستون وذلك بسحب خيوط الخياط المعمول في الخطوة الثانية حتى تنخرط الحفرة ويصبح طولها مطابقاً لطول القالب الورقي.



شكل (٤٢)

٥- الان قصي شريط الفيستون بطول قالبه على ان يكون ترتيب فتحاته متماثلا على طرفي خط الوسط ثم خيطي حافتيه مع بعضهما كما في الشكل (٤٣).



شكل (٤٣)

٦- دبسي الفيستون - واضعة ظهره الى اعلى - على قالب الورق بحيث ان حافته السفلى تلامس حافة حفرة رقبة الرداء كما في الشكل (٤٤).

شكل (٤٤)

٧- خيطي الحافتين معا مستعملة غرزة (التضريب) وهي مشابهة لغرزة اللفق اليدوية الا انها اضيق منها كما هو مبين بالشكل نفسه.

٨- اعيدي عمل الخياط بالاتجاه المعاكس مستعملة الغرزة نفسها على ان تقلصي عرض علاوة الخياط ١/٢ سم واعملي على اخفاء حافته السائبة الى الداخل كما هو مبين بالشكل (٤٥).



شكل (٤٥)

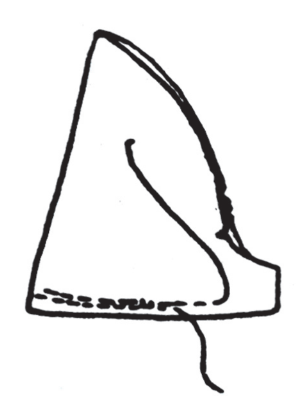
٩- خيطي الحافة المستقيمة (للدانتيل) على الحافة الثانية للفيستون بالطريقة نفسها على ان تخرطي اولاً الدانتيل بجر خيط من حافته كما في الشكل (٤٦) ثم صلي نهايته بعمل خياط عند الكتف الايسر.

شكل (٤٦)

١٠- مرري الشريط الضيق في فتحات الفيستون مبتدئة من وسط الامام ومنتهية في الفتحة نفسها ثم اربطيه كما في الشكل (٤٧).



شكل (٤٧)



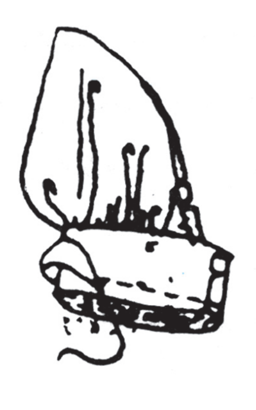
شكل (٤٨)

١١- لعمل (الردن) خيطي أولاً خط تحت الابط . ثم اعملي خطين من (التكل) او الشلالة الناعمة ، الاول على خط الخياطة تماما والثاني تحته وعلى بعد ١/٤ سم عنه كما في الشكل (٤٨) ثم اخرطيهما بسحب خيوط الشلالة.

١٢- خيطي طرفي رباط الردن مع بعضهما كما في الشكل (٤٩) ثم ثبتي احدى حافتي الرباط على حافة الردن المخروطة مطابقة العلامات مع بعضهما كما في الشكل (٥٠) ثم خيطي .



شكل (٤٩)

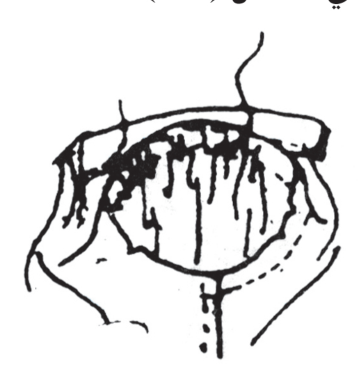


شكل (٥٠)

١٣- اطوي الرباط طوليا على خط وسطه ثم اطوي حافته السائبة مقدار $\frac{١}{٢}$ سم و(ادرزي) هذه الحافة (بالردن) على امتداد خط الخرط كما في الشكل (٥١) .



شكل (٥١)



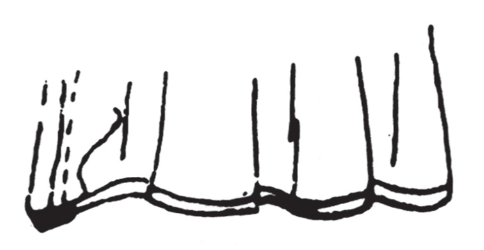
شكل (٥٢)

١٤- ادرزي (الدانتيل) على الحافة السفلى من رباط (الردن) بالطريقة نفسها المتبعة سابقا ثم صلي نهايته عند خط تحت الابط .

١٥- اخرطي (الردن) من الاعلى بين العلامتين المبينتين على القالب بعمل خطين من الخرط احدهما على الخياط والآخر فوقه وعلى بعد $\frac{١}{٤}$ سم عنه .

١٦- دبسي (الردن) واعملي على تقويتها في الرداء مطابقة العلامات المتماثلة مع بعضها كما في الشكل (٥٢) . ثم سرّجي واضعة الردن الى اعلى ومنظمة مقدار الخرط بين العلامات و (تكّلي) ثم اكوي علاوة الخياط فيترك على وضعه .

١٧- لعمل طية الذيل جربي الرداء واطوي الذيل عند الحد المرغوب ثم اطوي حافة الطية السائبة مقدار $\frac{١}{٢}$ سم واكوي على خط الطية هذا ، او اعملي خط من (التكل) بمحاذاته ثم ادرزي الحافة المطوية بالرداء مستعملة الغرزة المسحورة (اللقط) كما في الشكل (٥٣) .



شكل (٥٣)

١٨- لاكساب ظهر الرداء مظهراً نظيفاً ومرتباً يمكن ان نتبع احدى الطرئق التالية في تنظيف الحافات السائبة لعلاوات خياطاته :-

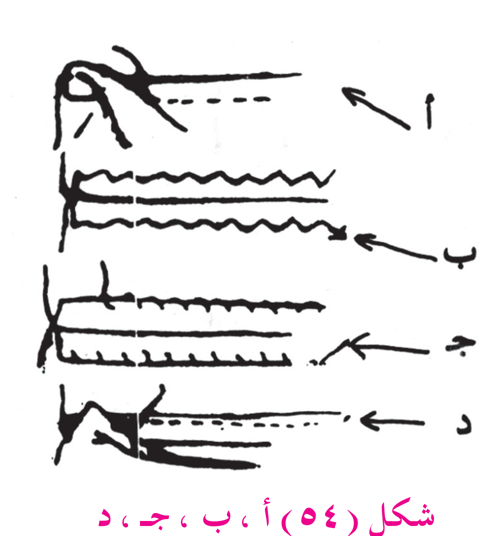
أ- اتباع طريقة الخياط الفرنسي في عمل الخياطات الجانبية وخياطات الاكتاف شكل (٥٤ - أ).

ب- قصي الحافات بمقص مسنن خاص لهذا الغرض للحصول على النموذج المبين في الشكل (٥٤ -ب) .

ج- قصي الحافات كما هو مبين في الشكل (٥٤-ج).

د- اطوي الحافة السائبة مقدار $\frac{١}{٤}$ سم ثم (تتگل بمحاذاة الطية كما في الشكل (٥٤- د).

هـ- في حالة الخياطات التي تكون باتجاه واحد كما في خياطة أعلى (الردن) تلفق الحافات مع بعضها مرة واحدة.



شكل (٥٤) أ ، ب ، جـ ، د

اسئلة وانشطة

س١ : لماذا يعتبر استعمال القوالب في الخياطة انجح طريقة بالنسبة للمبتدئات؟

س٢ : على كم شكل تكون القوالب الجاهزة ؟ وأي الانواع اسهل من الأخرى ولماذا؟

س٣ : في حالة عدم توافر قالب مطابق لقياسات جسمك فهل تفضلين شراء قالب اصغر أم اكبر من جسمك؟

س٤ : ما مقدار الزيادات التي تحتويها القوالب الجاهزة في منطقة الصدر ، الورك وما الغاية من هذه الزيادات؟

س٥ : متى تجري التغييرات في تكبير او تصغير القوالب الجاهزة ؟

س٦ : ما الأمور التي يجب اتباعها عند تثبيت القالب على القماش؟

س٧ : عددي الطرق المتبعة في نقل إشارات القالب على القماش والحالات التي يُفضل فيها استعمال كل منها؟

س٨ : ما قياسات الجسم التي يجدر الاهتمام بها عند القيام بخياطة تنورة؟

س٩ : ما معدل عرض الطيات السفلى للتنورات؟

س١٠ : ما الطرق المتبعة في تثبيت حافات الطيات السفلى بالرداء وفي أي الحالات يجدر استعمال كل منها؟

س١١ : ما الطرق المتبعة في تنظيف خياطات الملابس من الداخل وفي أي الحالات يفضل استعمال كل نوع؟

س١٢ : قومي بزيارة أقسام دار الأزياء العراقية.

لنعمل من أجل بيئة أفضل ووطن أجمل

الفصل الثالث

ادارة المنزل

ازالة البقع

القواعد العامة لازالة البقع عن الاقمشة :

١- يجب ان تزال البقع فور وقوعها ، فأن ذلك يسهل العملية ويأتي بنتيجة جيدة .

٢- يجب ان تزال البقع بالمواد والطرق التي تناسبها . اما البقع مجهولة المصدر فيجب ان تعامل بأبسط المواد اولاً ، واذا لم تفلح تستعمل المواد القوية لازالتها .

٣- تكرر عملية ازالة البقع باستعمال المحاليل اوالمواد الخفيفة عدة مرات في حالة عدم نجاحها في المرة الاولى .

٤- عندما تستعمل المحاليل الحامضية يجب معادلتها بالشطف في محلول قلوي مثل النشادر اوصودا الغسيل .

٥- كثيرا ما تبقى علامة خفيفة من البقعة بعد ازالتها وهذه يحسن تركها لانها تزول على الاغلب بالغسيل او التعرض للهواء .

بقع الشاي والقهوة :

١- تزال بقع الشاي والقهوة الحديثة عن الانسجة القطنية والكتانية البيض بصب ماء ساخن او مغلي فوقها ويستحسن ان توضع البقعة فوق اناء عميق وتشد فوقه ثم يصب الماء الساخن من ارتفاع حوالي نصف متر . اما القديمة منها فتنقع في (الجلسرين) مدة ١٠-١٢ ساعة او تعالج به وهو ساخن ثم تغسل . وتعالج بقع الشاي والقهوة في الانسجة القطنية والكتانية الملونة بالجلسرين ايضا .

٢- تزال بقع الشاي والقهوة عن الانسجة الحريرية والصوفية بنقعها في محلول (البوراكس) الدافئ .

بقع الفاكهة :

١- تزال الحديثة منها من الاقمشة القطنية والكتانية (البيض والملونة) بان تغطى بطبقة من ملح الطعام الناعم لمنع انتشارها ثم يصب عليها ماء مغلي وتكرر العملية حتى تزول البقعة .

اما القديمة فتبل بالماء المغلي ثم يذر عليها مسحوق (البوراكس) وتترك بضع ثوان ثم يصب عليها

الماء المغلي . وفي بقية انواع الانسجة تنقع البقعة في محلول (البوراكس) الساخن .

بقع الطماطة :

تشطف بالماء البارد حال حدوثها ثم تغسل بالماء والصابون وتشطف .

بقع الدم :

يزال بقع الدم الحديثة من الانسجة القابلة للغسل بشطفها في ماء بارد او دافئ ثم تغسل غسلا عاديا . اما القديمة منها فتنقع في الماء والملح مدة ١٢ ساعة حتى يذوب الدم ثم تشطف جيدا بالماء وتغسل ، او تغلى وتعرض لاشعة الشمس ان كانت بيضاً . اما في الانسجة غير القابلة للغسل سواء كانت حديثة او قديمة فيعمل لها عجينة من النشاء تغطى بها البقعة وتترك مدة من الزمن تسمح للنشاء بامتصاص البقعة . وتكرر العملية ان احتاج الامر ، وعندما يجف النشاء ينفض عنها جيدا بالفرشاة.

بقع الحرق :

تزال بقع الحرق عن جميع الانسجة بقصرها بالتأكسد اذا كان الحرق قد أصاب الطبقة السطحية فقط للنسيج . ويكون ذلك ببل النسيج وتعريضه للهواء أو لأشعة الشمس حسب نوعه. او ان تدعك البقعة بالشاش المبلل بمسحوق (البوراكس) أو برغوة الصابون.

بقع الدواء :

تزال بقع الدواء عن جميع انواع الانسجة بنقعها بالاسبرتو الابيض واذا ظهرت بقعة صدأ تزال بالـ (الليمون دوزي) .

بقع الصبغ الزيتي :

تزال بقع الصبغ الزيتي عن جميع انواع الانسجة خاصة الحريرية منها بنقعها بالنفط ثم تغسل أو تمسح بـ (البانزين) .

بقع دهان التلميع (الوارنيش) :

تزال بالكحول (الأسبيرتو) الابيض.

بقع الحبر الأسود والأزرق :

تزال بشطفها بالماء اولاً ثم تدعك بخفة بعصير الليمون وملح الطعام. والطريقة الثانية التي تتبع لازالة بقع الحبر عن القطن الابيض هي نقع القماش بمحلول (البرمنكنات) ثم يزال لون (البرمنكنات) بمحلول (الليمون دوزي) الدافئ.

بقع الحبر الأحمر :

تغسل الحديثة منها غسلاً عادياً اما البقع القديمة أو التي تزول بالغسل فتنقع بمحلول (البوراكس) الساخن .

بقع الدهن :

في الأنسجة القابلة للغسل تعالج البقعة بغسلها بالماء الساخن والصابون ، أما في الأنسجة غير القابلة للغسل فتزال بدعكها بقطعة قماش مبللة بالبنزين تعمل على شكل وسادة على أن تدعك البقعة من الخارج الى الداخل ثم تنشف بقطعة قماش جافة وقد تكرر العملية عدة مرات .

بقع الصدأ :

تزال البقعة بدعكها بالليمون والملح ، ويجب الاسراع في العمل حتى لايؤثر الحامض على النسيج وعلى الرخام في حالة الاثاث الرخامي ، ويشطف جيداً ثم يجفف .

العناية بأنسجة الأثاث

ينفض الغبار عنها بواسطة فرشاة خاصة مع اعطاء أهمية خاصة للأركان .

التنظيف الاسبوعي :

١- تنزع الاغطية ان وجدت وتنفض جيدا وتنشر في الهواء الطلق .

٢- يزال الغبار عن الارائك والكراسي بفرشاة خاصة أو بواسطة المكنسة الكهربائية ان وجدت أو بفرشاة الملابس مع توجيه عناية خاصة للأركان والجوانب الداخلية .

٣- ينظف الخشب .

٤- اذا كانت الاغطية وسخة فتغسل وتكوى ثم تعاد الى اماكنها بعناية .

التنظيف الفصلي أو الموسمي :

١- تدعك الانسجة بالنخالة الدافئة بمساعدة قطعة قماش نظيفة وتستبدل النخالة بأخرى نظيفة كلما اتسخت حتى ينظف النسيج .

٢- تنظيف النخالة بفرشاة ناعمة .

٣- يتم تنظيف الخشب بعد ذلك .

ازالة البقع عن أقمشة الأثاث :

بقع الشمع : تكشط بآلة غير مدببة ثم تزال بمكواة دافئة توضع تحتها قطعة من ورق النشاف وكلما اتسخت قطعة استبدلت بأخرى نظيفة حتى تزول البقعة .

بقع الدهن : تزال بالبانزين او النفط .

بقع الحبر : تزال بعد حدوثها مباشرة بقطعة نشاف ثم باللبن ثم بالبانزين .

بقع الشاي أو القهوة : تزال بعد حدوثها مباشرة بدعكها بقطعة قماش نظيفة مبللة بالماء الحار ثم تجفف .

الصور

ان ربة المنزل الذواقة هي التي تحسن اختيار الصور لكي تعطي الغاية التي وضعت من أجلها بحيث تلائم اثاث المنزل ومستوى معيشة الاسرة . فالصور هي كالكتب التاريخية الناطقة والتي بوساطتها نتمكن من التعرف على تاريخ وعادات وتقاليد كثير من الامم كما نستقي الحوادث والاخبار من كتب التاريخ والادب . وقد قيل (صورة واحدة خير من الف كتاب) وان دل هذا القول على شيء فانما يدل على مقدرة الصور على التعبير عن الآراء والافكار وعن أهميتها .

أهمية الصور:

الصور ضرورية لتزيين جدران الابنية مهما كان طرازها لانها لا تقل اهمية عن الاثاث والستائر ولو انها تختلف عنها من الناحية المادية . وفي البلاد المتمدنة تدخل الصور في كل قاعة من قاعات الجامعات والنوادي والعمل .

ونقصد هنا الصور اليدوية الفنية لا الصور الفوتوغرافية وخصوصاً الشخصية منها كما يفعل معظم الناس عندنا . اذ ان محل هذه غرفة جلوس الاسرة او غرف النوم .

أقبل الناس على شراء الصور وأقتنائها منذ القرن الثامن عشر وزاد الاقبال عليها في القرن التاسع عشر نظرا لضرورتها . ولقد أصبح للصور مكانا كبيرا في البيت بحيث يضع لها المهندس ركنا خاصا من تصميم البناء .

ان طريقة تعليق الصور واختيار مكانها وتبديلها له الاثر الكبير في ابراز جمال الصورة . كما ان للصور علاقة كبيرة بالاشياء القريبة منها في الغرفة وكافة انحاء المنزل كالتحف والتماثيل والمصابيح والاثاث .

انواع الصور:

صور بدائية – صور حديثة – صور كلاسيكية .

أما البيوت فتصنف الى :–

بيوت رسمية - بيوت غير رسمية - بيوت حديثة - بيوت بدائية.

فالصور التي تلائم البيوت غير الرسمية هي صور الرسامين القدماء والصور اليابانية والهندسية والصينية او الصور المطبوعة من قبل رسامين محدثين ولكنهم محافظين نوعا ما.

في البيوت الأكثر رسمية اذا كانت لها فترة تاريخية معينة او ترجع الى بلد معين تستعمل الصور الكلاسيكية القديمة ويمكن استعمال صور حديثة تميل الى المحافظة. البيوت البدائية (القروية) ذات التصاميم المعبرة عن البساطة والصدق وروح الابتكار تلائمها صور تحمل الخصائص التي ذكرناها.

أي الصور تختارين لمنزلك:

تجنبي شراء الصور لمجرد انها تعجب بعض الناس لان اذواق الناس تختلف بعضها عن بعض ولأنك سوف تقضين مدة طويلة في المعيشة مع الصورة التي اشتريتيها.

بعض الاشخاص يفضل الصور التاريخية، وبعضهم يفضل الصور ذات الالوان الهادئة والاطفال يفضلون الصور الملونة الجذابة وصور الحيوانات والصور البسيطة التي تعبر عن الحقائق التي مرت بهم خلال تجاربهم.

النقاط الواجب مراعاتها عند تعليق الصور:

١- ان تعلق بمحاذاة الجدار ولا يجوز تعليقها بصورة مائلة نحو الارض كما يفعل أصحاب المحلات العامة القديمة.

٢ - يجب ان لا يظهر اثر التعليق، مسماراً كان او خيطاً لأن ذلك يشوه منظرها.

٣- يجب ان تكون مع مستوى النظر كقاعدة عامة اي ان وسط الصورة يبعد حوالي ١٦٠سم عن الارض. كي يستوعبها الناظر كما هي دون الاخلال بمقاييسها. وفي بعض الاحيان يستحسن وضع الصورة اعلى او اوطأ من مستوى النظر لتكون مجموعة مع قطعة الاثاث التي تحتها. ولا يجوز تعليق الصور في اعلى الجدار لان ذلك يضطر الناظر الى رفع العين الى الاعلى فيتعب النظر.

٤- يجب ملاحظة تناسق حجم الصورة مع حجم الاثاث الذي يوضع تحتها. فتوضع الصور الكبيرة فوق الاريكة مثلا او فوق مجموعة من الكراسي والمناضد او (البوفيه) في غرفة الطعام. ويمكن استعمال عدة صور صغيرة لتوازن الاثاث الكبير الحجم من ناحية ولكي تعطي جمالاً اكثر من ناحية اخرى.

٥- لابد من وجود علاقة بين الصورة والاثاث والتحف الموجودة في الغرفة بحيث تكون معها موضوعاً متماسكاً ، ويجب ان تنظم هذه المجموعة تنظيماً بسيطاً غير معقد.

٦- يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار حجم ومساحة الجدار ، اذ لايمكن ان توضع صورة صغيرة على جدار كبير او صورة كبيرة على جدار صغير.

٧- يجب ملاحظة انسجام شكل الصورة مع ألوان الغرفة والوان الجدار والاثاث والستائر وغيرها . فاذا كان الجدار عاجي اللون او رماديا فاتحاً او ابيض مائلاً الى الرمادي او اصفر فاتحا سهل تعليق الصور عليه لأن هذه الالوان تنسجم مع جميع الالوان الاخرى ، أما الجدران ذات التصاميم الكثيرة ، او المتعددة الالوان فانه يصعب تعليق الصور عليها بصورة ناجحة.

٩- يجب ملاحظة ترك مسافة مناسبة بين صورة واخرى مع العلم ان زيادة المسافة اكثر من اللازم تفقد الصورة رونقها.

١٠- يجب الاعتناء بالضوء الذي تعيش فيه الصورة لأهميته الكبيرة ، والاضواء الكهربائية العادية تبدل كثيرا من الوان الصورة فالاحمر يميل الى البرتقالي والازرق الى الخضرة والابيض تشوبه الحرارة . لذلك يجب اختيار المصابيح التي تعطي اشعة مقاربة للضوء الطبيعي.

١١- فيما يتعلق بأطار الصورة يفضل ان يكون تصميمه بسيطاً على قدر الامكان حتى لا يطغى على الصورة ومع ذلك فحجمه وشكله يختلف تبعاً لطبيعة الصورة فاطار الصورة الزيتية ضخم نسبياً والصورة عادية عارية من الزجاج اما الاطار فيجب ان يكون متوافقاً مع الوان الصورة ولايجوز استعمال الوان براقة او مغايرة لألوان الصور حتى لا يؤثر فيها

١٢- تجنبي ترتيب الصور بصورة متدرجة على الحائط فهواة الديكورات البيتية يقولون ان هذا الترتيب يضفي على الغرفة بالصعود والنزول . وهو لا يلائم سوى الجدار القريب من السلم.



معاني العلامات التي تظهر على الرقع التي ترفق بالملابس

من اجل حماية المستهلك تسن الدول الصناعية قوانين تجبر فيها اصحاب مصانع الملابس والاقمشة على تعليق رقع على بضائعهم تدرج فيها معلومات حقيقية عن محتويات بضائعهم وعن كيفية العناية بها .

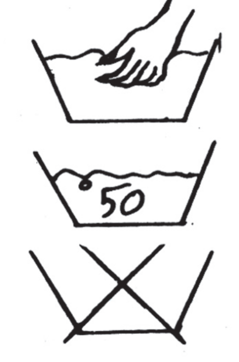
ومن اجل الحفاظ على حجوم الرقع هذه بقياسات معقولة اختصرت المعلومات فيها على شكل رموز وتوحدت بحيث اصبحت معروفة عالميا . ومع العلم ان المعلومات التي قد يحتاجها المستهلك كثيرة ومتباينة الا انه قد اتفق على بيان الضروري منها فقط كحد ادنى وللمصانع ان تضيف اليها ما تراه ضرورياً لبضائعها وفيما يأتي ندرج معاني للرموز التي يعنى بها بعض المستهلكين وربات البيوت عادة الا اننا قبل ذلك نود ان نوضح جوابا لاستفسار كثير ما يرد على السن المستهلكين بخصوص الوان العلامات او الرموز فهي وان كانت تظهر على الغالب بالوان الاسود الا انها احيانا ترد بأحد الوان ثلاثة هي (الاخضر ، الاصفر ، الاحمر) فما هو تفسير ذلك واليك الجواب :-

أ- اللون الاخضر : هو الاشارة الايجابية الكاملة التي تعني أن الرداء لن يتضرر بتاتا عند اتباع أقصى الحالات المعروفة التي يمكن ان تجري على الملابس عند غسلها وقصرها وتجفيفها وكيها (كأن يغسل بماكنة الغسيل لأطول فترة مبينة عليها وباعلى درجة حرارة للماء) ، أو أن يكوى باعلى درجة حرارة كيّ المكواة (الى غير ذلك) .

ب- اللون الاصفر : ويعني الايجاب مع الحيطة .

ج- اللون الاحمر : ويعني النفي النهائي .

الرموز التي تتعلق بطريقة الغسل :



الغسل باليد فقط ولا يجوز الغسل بالغسالة الكهربائية .

الغسل بماكنة الغسيل بدرجة الحرارة المبينة .

لايجوز الغسل بتاتاً (وبالطبع في حالة تلوين العلامات تكون هذه العلامة باللون الاحمر) .

الرموز التي تتعلق بالقصر :





تجنبي القصر – في حالة التلوين تظهر العلامة باللون الاحمر .

الرموز التي تتعلق بالتجفيف :

يجفف بالتعليق دون عصر .

التجفيف افقيا على سطح منبسط ولا يجوز تعليق الرداء عمودي على الحبل .

يمكن التجفيف بالمجففة الكهربائية واذا كانت العلامة باللون الاخضر بمعنى ذلك ان حرارة المجففة ممكن ان تكون مرتفعة اما اذا كانت العلامة باللون الاصفر بمعنى ذلك ان درجة الحرارة يجب ان تخفض .

الرموز التي تتعلق بالكي :

الكي بمكواة باردة .

الكي بمكواة دافئة .

الكي بمكواة حارة .

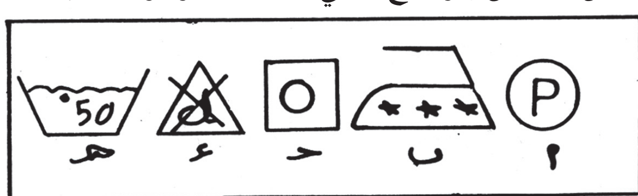
لايجوز الكي بتاتاً – وفي حالة التلوين تظهر باللون الاحمر .

الرموز التي تتعلق بالتنظيف الجاف :

يمكن تنظيف الرداء تنظيفاً جافاً .

لايجوز تنظيف الرداء تنظيفاً جافا وفي حالة التلوين تظهر باللون الاحمر .

في ادناه نموذج لرقعة من الرقع التي تتعلق بالملابس وتوضيح لمعاني العلامات الموجودة عليها :



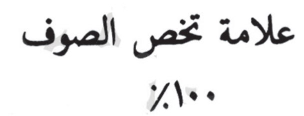
أ- يمكن تنظيف الرداء تنظيفاً جافاً .

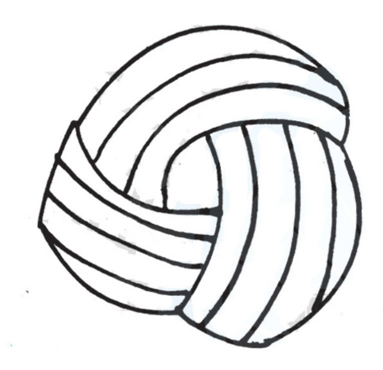
ب- يكوى بمكواة حارة .

جـ- يفضل تجفيفه بالمجففة الكهربائية .

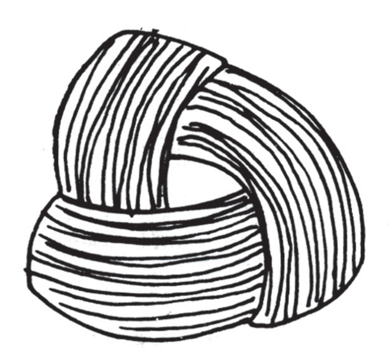
د- لا يجوز قصره .

هـ- يغسل بالغسالة الكهربائية بدرجة حرارة ٥٠° .





علامة تخص الاقمشة
الصوفية الممزوجة بالياف اخرى



اسئلة وانشطة

س١ : اذكري القواعد العامة لأزالة البقع .

س٢ : كيف يمكنك ازالة بقع الشاي والقهوة عن : -

أ - الملابس القطنية والكتانية البيضاء .

ب- الملابس الحريرية والصوفية .

س٣ : اذكري انواع البقع التي يمكن ازالتها بالماء .

س٤ : قومي بأزالة البقع الآتية :-

أ - بقعة حبر أزرق من قميص نوم قطني أبيض .

ب- بقعة حبر أحمر قديمة .

جـ- بقعة صبغ زيتي عن قماش حريري .

د - بقعة دم حديثة عن قماش قابل للغسل .

هـ- بقعة دم قديمة عن قماش قابل للغسل .

و - بقعة دم عن قماش غير قابل للغسل .

ز - بقعة الدواء .

س٥ : كيف تزيلين بقع الفاكهة الحديثة عن الأقمشة القطنية والكتانية ؟

س٦ : ما النقاط الواجب مراعاتها عند تعليق الصور ؟

س٧ : كيف تختارين صورة مناسبة لغرفة نوم طفل ؟

س٨ : آكملي الجمل الآتية :

١ - يمكن تصنيف الصور الى ....و.............و............ .

٢ - ان أفضل لون للجدار هو .... لأنه ينسجم مع جميع ألوان الصور .

٣ - ان تنظيم الصور متدرجة لا يلائم إلا ....

٤ - لا يجوز تعليق الصور في أعلى الجدار لأن ذلك ....

س٩ : ضعي إشارة ✓ أو ✗ أمام كل جملة مما يأتي :

١ – تلائم الصور اليابانية البيوت الرسمية .

٢ – إستعمال الصور الكلاسيكية القديمة في البيوت غير الرسمية .

٣ – ارتفاع الصورة يجب ان يكون مع مستوى النظر .

٤ – عند إقتناء الصور لابد من ملاحظة وجود علاقة بينها وبين موجودات الغرفة .

٥ – يجب الإهتمام بإختيار إطار الصور بحيث تكون ذات تصاميم زخرفية وألوان جذابة لكي تضفي الجمال على الصور .

س١٠ : اذا كانت لديك عدة صور صغيرة قليلة الأهمية، كيف يمكنك جذب النظر اليها وإعطاؤها أكثر أهمية في تعليقها ؟

س١١ : قومي بشراء وتعليق اللوحات في غرفتك الخاصة مراعية الأمور التي تعلمتيها .

س١٢ : ما الهدف من العلامات التي تظهر على رقع الملابس ؟

س١٣ : ماذا تعني كل من الألوان التالية عندما تكون بها علامات الرقع :
الأخضر ، الأحمر ، الأصفر ؟

الفصل الرابع

التغذية والطبخ

الدهنيات

الدهنيات مواد عضوية وهي كالكاربوهيدرات تتكون من عناصر الأوكسجين والهايدروجين والكاربون ولكنها تختلف عنها في إحتوائها على كمية أقل من عنصر الأوكسجين ونسبة أعلى من الهايدروجين والكاربون .

وتتكون الدهنيات البسيطة عادةً من إتحاد الگليسرول والحوامض الشحمية وهي على نوعين المشبعة وغير المشبعة [1].

وظائف الدهنيات :

١ – تعتبر مصدراً مركزاً للطاقة الحرارية .

٢ – تقوم بالمحافظة على الأحشاء الداخلية لأنها تكوِّن بطانة حولها تحفظها من الصدمات وكذلك تقوم بحماية الأعصاب بتكوينها غشاء حولها .

٣ – تقوم مقام عامل وسطي لحمل الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل (أ ، د ، هـ ، ك) .

٤ – تكوِّن مادة عازلة للمحافظة على حرارة الجسم .

٥ – تحتوي على بعض الحوامض الشحمية غير المشبعة الضرورية للصحة والنمو .

٦ – تُكسِبُ الطعام نكهةً وطعماً .

٧ – للدهنيات قيمة إكتفائية عند تناولها حيث تبقى مدة طويلة في المعدة لذلك يشعر الفرد بالإِكتفاء أي الشبع لأن الإِفرازات المعديّة تقل وبذا يتأخر إفراغ المعدة .

---

(١) يقصد بالمشبعة هي التي تشبع أواصرها بذرات الهايدروجين وتسمى العملية بالهدرجة .

أقسام الدهنيات ومصادرها :

تقسم الدهنيات الى قسمين حسب مصادرها :-

١ - المصادر الحيوانية : الشحم والدهن الحيواني ودهن السمك والزبد والقشطة .

٢ - المصادر النباتية : زيت الزيتون والذرة ودوار الشمس والصويا والفول السوداني والزبد الصناعي (المارجرين) .

خواص الدهنيات :

١- تكون الدهنيات غير ثابتة تجاه الحرارة فبعضها صلب وبعضها سائل في درجات الحرارة الإعتيادية ولكنها تتغير من صلبة الى سائلة أي تتميّع عند إرتفاع درجة الحرارة وتسمى هذه الدرجة بدرجة التميّع . درجة تميع الدهنيات سواء أكانت صلبة أم سائلة تتعين حسب نوع الحوامض الشحمية التي يحتوي عليها الدهن فتزداد الصلابة ودرجة التميع بإزدياد السلسلة الطويلة للحوامض الشحمية المشبعة .

٢- لا تذوب في الماء ولكنها تطفو على سطحه لأنها أخف منه .

٣- تذوب في المذيبات العضوية مثل الكحول.

٤- تتأكسد الدهنيات غير المشبعة عند تعرضها للأوكسجين وقد تصبح مضرة للصحة .

٥- لا تنمو البكتيريا أو العفنيات في الشحوم النقية والزيوت الخالية من المواد الغريبة .

٦- لها قابلية إمتصاص الروائح القريبة منها .

٧- لا تتبخّر ولا تغلي كالماء ولكن عند إرتفاع درجة الحرارة تتحلل وتعطي دخاناً قد يكون خانقاً وهذه الدرجة ضرورية في القلي ولكن زيادتها مضرة إذ يتحلل الدهن الى حوامض شحمية مضرة بالصحة وتسبب عسر الهضم. كما أن إستعمال الدهون بكثرة وبالأخص الجامدة منها يؤدي الى الإصابة بتضيّق وتصلّب الشرايين وإرتفاع ضغط الدم .

طبخ الدهنيات وتأثيره في قابليتها للهضم :

تختلف القابلية لهضم الدهنيات بإختلاف أنواعها والإعتقاد السائد أن الشحوم لا تنهضم بصورة كاملة إعتقاد خاطئ ، إذ أنّ الشحوم تُهضَم ولكنها لا تترك المعدة بسهولة لأن عملية هضمها أبطأ ، أما من حيث الطبخ فأن طبخ الدهنيات تحت درجة حرارة عالية جداً يقلل من قابليتها للهضم وطبخها تحت درجة حرارة واطئة جداً يجعلها عسيرة الهضم ، أمّا اذا طُبِخت بالطريقة الصحيحة فتكون قابلة للهضم .

إستعمال الدهون في الطبخ :

تستعمل الدهون بكثرة في المطبخ للأغراض التالية :-

١ - تستعمل للقلي وهي طريقة مستحبة وشائعة في الطبخ .

٢ - تضيف للطعام قيمة غذائية .

٣ - تستعمل في المعجنات والحلويات فتجعلها هشة كالكيك والبسكت و(الباي) .

٤ - الشحوم الموجودة بين أنسجة اللحم تُكسب اللحم النكهة والطراوة وتُزيد من العصير عند الطبخ .

أما الشحوم الموجودة على السطح الخارجي للّحم فتقلل من وقت طبخه وتمنع الخسارة من عصيره .

٥ - تستعمل لدهن قوالب الكيك والقدور لمنع إلتصاق الطعام بها .

من نصوص إتفاقية حقوق الطفل المادة (٢٤) الفقرة(٢) ج- مكافحة الأمراض وسوء التغذية وحتى في إطار الرعاية الصحية الأولية عن طريق أمور منها تطبيق التكنولوجيا المتاحة بسهولة وعن طريق توفير الأغذية المغذية الكافية ومياه الشرب النقية آخذة في إعتبارها أخطار تلوث البيئة ومخاطرها .

الكاربوهيدرات

الكاربوهيدرات مواد عضوية تتكون من عناصر الأوكسجين والهيدروجين والكاربون ويحتوي جسم الإنسان على كمية محدودة منها ، وللكاربوهيدرات وظائف مهمة تتلخص بما يأتي :

١ – تولد الكاربوهيدرات عند تحللها دخل الجسم الطاقة الحرارية التي تساعده على القيام بإعماله وأفعاله الحيوية المختلفة .

٢ – تتحول الكميات الزائدة من الكاربوهيدرات الى شحوم .

٣ – للكاربوهيدرات دور مهم في عملية تمثيل الدهنيات الطبيعية في الجسم ، ففي حالة عدم وجود الكاربوهيدرات فأن الشحوم سوف لا تحرق بصورة كاملة فتترك خلفها مواداً سامة ومضرة .

٤ – للكاربوهيدرات دور كبير في تركيب مركبات حيوية مهمة كالحوامض الأمينية والحوامض النووية .

أقسام الكاربوهيدرات :

تصنف الكاربوهيدرات الى عدة أقسام هي :-

١ – السكريات الأحادية (البسيطة) : –

وهي أبسط السكريات تركيباً ومن صفاتها أنها أقل حلاوة من باقي السكريات بصورة عامة ولا يمكن تجزئتها الى سكريات أخرى فهي سريعة الذوبان في الماء وقابلة للتنافذ والتبلور ولا تتأثر بالأنزيمات الهضمية وأهمها :

أ – الگلوكوز : ويسمى سكر العنب ويوجد في الفواكه والأثمار وهو من أهم السكريات فيزيولوجياً فهو السكر الموجود في الدم ويستعمل من قبل الأنسجة للحصول على الطاقة والحرارة .

ب– الفركتوز : ويسمى سكر الفواكه وهو أحلى السكريات من حيث الطعم ومتوافر في العسل والفواكه الناضجة .

جـ- الگالكتوز : ويحصل عليه نتيجة تحلل سكر الحليب المسمى اللاكتوز وهو لا يوجد بصورة حرة في الطبيعة .

٢ - السكريات الثنائية :

وهي أعقد تركيباً من السكريات الأحادية إذ أنها تتكون من إتحاد جزيئين من السكريات الأحادية وفقدان جزيء واحد من الماء ويمكن تحويلها الى سكريات أحادية بواسطة الحوامض والأنزيمات الهضمية حيث يجري إمتصاصها بعد ذلك في الأمعاء الدقيقة وأهم هذه السكريات هي :-

أ - السكروز : وهو سكر المائدة الأعتيادي يؤخذ من قصب السكر والبنجر والفواكه ويتكون من إتحاد جزيء من سكر الگلوكوز مع جزيء من سكر الفركتوز بعد فقدان جزيء ماء .

ب- المالتوز : وهو السكر المصنوع من نشاء الحبوب بعد أن يتحلل بوساطة أنزيمات خاصة ويتكون من إتحاد جزيئين من سكر الگلوكوز بعد فقدان جزيء ماء .

جـ- اللاكتوز ، سكر الحليب : وهو من السكريات التي تتكون في الغدد اللبنية عند اللبائن ولا يتكون في النباتات وأقل هضماً وذوباناً من السكريات الثنائية الأخرى.

٣ - السكريات المعقدة (المضاعفة) :-

وهي مركبات معقدة غير قابلة للتبلور ليس لها طعم وغير قابلة للذوبان ولا يتم إمتصاصها إلا بعد أن تتحول الى سكريات بسيطة ، وأهم هذه السكريات هي :

أ - النشاء : ويوجد في الطبيعة في الحبوب والبقليات والنباتات الجذرية والسيقان الضخمة لذا فهي المصدر الرئيس للطاقة وغير قابلة للذوبان في الماء البارد ولكن في الماء المغلي ينتفخ جدار الخلية وتنفجر حبيبة النشاء فيحدث إمتصاص للماء .

ب- الگلايكوجين : وهو الشكل الذي به تُخزن الكاربوهيدرات في الجسم ويوجد في الكبد كما يوجد في العضلات بنسبة قليلة .

جـ- السليلوز : وهو من أكثر المواد العضوية توافراً في العالم وليس له قابلية الذوبان في الماء الحار ولا في البارد ولا يُهضم مطلقاً ولكن له فائدة آلية إذ يساعد على تحفيز الحركة الدودية في الأمعاء .

الحلويات المركزة في الطعام :

يقصد بها السكريات الخالصة وهي أكثر أنواع الغذاء تركيزاً بالكاربوهيدرات فيعطي الغرام الواحد منها (٤) سعرات حرارية . فمثلاً (غم) واحد من السكر أو الشيرة أو (الجوكليت) تعطي ٤ سعرات حرارية وهذه الأغذية لا يوجد فيها عنصر غذائي سوى السعرات الحرارية فتناول كميات كبيرة منها يقلل من تناول البروتينات والفيتامينات ونتيجة لذلك يحدث سوء التغذية وتهيج الأغشية المبطنة للجهاز الهضمي وكذلك تحدث السمنة .

ماهي السمنة ؟

هي عبارة عن تراكم الشحم الفائض عن الحاجة وخزنه بالجسم ومن الناحية العلمية يمكن التفريق بين السمنة والزيادة في الوزن حيث تعني السمنة الزيادة في الوزن ما بين (١٠- ٢٠) ٪ ، أما الزيادة في الوزن تشمل كل زيادة تصل الى ١٠ ٪ فقط وذلك حسب الجداول المستعملة في بعض البلدان والذي يبين فيه الوزن بالنسبة للطول والعمر والجنس. وهناك بعض العوامل التي تساعد على ظهور السمنة منها قلة الفعاليات - زيادة في الأكل - العمر - عوامل الغدد الصمّاء ، وغيرها .

وتكون المعالجة بإعطاء المريض بعض المعلومات الوافية عن تركيب الجسم وعن القيم الغذائية للمواد المختلفة . وأن الشحم الزائد في الجسم غالباً ما يكون سببه الأكل الزائد .

ثم عليه أن يتبع نظاماً غذائياً خاصاً وبصورة مضبوطة قد يجده صعباً في البداية ولكنه يتعود عليه بعد مدة وجيزة . ويكون ذلك بإستعمال الغذاء اليومي ذي السعرات القليلة .

وهذا نموذج لوجبة قليلة السعرات ليوم كامل :

الفطور : فاكهة أو كوب عصير فاكهة

بيضة واحدة

ربع صمونة

قليل من الزبد ومقدار كوب من الحليب

كوب شاي بدون سكر

الغداء : شوربة خضر

قطعة لحم حوالي ٦٠ غم شرح

كوب خضروات مسلوقة

فاكهة

قطعة خبز (ربع صمونة)

سلطة خضروات

العشاء : قطعة سمك أو دجاج أو قطعة من الجبن

كوب لبن

سلطة خضر

ربع صمونة

فاكهة

وعلى الشخص أن يتجنب السكريات والحلويات - والمعجنات - المربيات - البطاطا - الدوندرمة والفواكه المجففة - المأكولات المقلية - المشروبات الكحولية ، ويفضل كذلك أخذ الفواكه الغنية بفيتامين (C) والقليلة السعرات كالبرتقال وغيرها .

مصادر الكربوهيدرات في الغذاء :

الخبز ، الحبوب ، البطاطا ، السكر ، العسل ، التمر ، الدبس ، المعكرونة ، الكيك ، والحلويات تعتبر من المصادر المهمة للكربوهيدرات .

الحبوب

الحبوب من الأغذية المهمة للإنسان . وهي كثيرة ومتنوعة ورخيصة وتوجد في الأسواق بأنواعها ومشتقاتها المختلفة ، وأهم الحبوب المستعملة في بلدنا هي الحنطة والشعير والرز والذرة .

قيمتها الغذائية :

إن الحبوب غنية بالكربوهيدرات إذ تكون ٧٠٪ من وزنها وأهمها النشاء وتحتوي كذلك علي كميات لا بأس بها من البروتينات ، وعلى مقادير جيدة من الفيتامينات وخاصة مجموعة فيتامين (ب المركب) (**B–complex**) التي يكثر وجودها عادة في قشور الحبوب وأجنتها وتحتوي بالإضافة الى ذلك على كميات من الاملاح المعدنية وتختلف نسبها بحسب المنطقة الزراعية التي زرعت فيها .

أنواعها :

١ - الـرز :

يعتبر الرز الطبق الرئيسي عند معظم طبقات الشعب العراقي ويوجد بأنواع مختلفة . وتنحصر قيمته الغذائية في الكاربوهيدرات إذ يحتوي على نشاء سهل الهضم والإمتصاص وقشوره غنية بمجموعة فيتامين (ب المركب) الذي نخسره نتيجة الهبش والغسل والنقع وعدم إستعمال ماء السلق عند الطبخ وبعض طرق إعداده وطبخه المعروفة لدينا تفقده الكثير من الفيتامينات ولذا يفضل إتباع طريقة التطبيق .

وتزداد القيمة الغذائية للرز عند طبخه حسب الوصفات بإضافة الدهن أو الحليب أو البيض أو عصير الطماطة أو بعض أنواع الخضروات واللحوم .

الـرز المطبق :

المقادير : يستعمل لكل ٢ كوب رز ٢-٣ كوب ماء و ٣-٥ ملعقة أكل دهن وقليل من الملح .

طريقة العمل :

١ – ينقى الرز ويغسل بالماء .

٢ – يسخن الدهن في قدر ثم يرفع القدر عن النار ويضاف اليه الماء مرة واحدة .

٣ – يُعاد القدر على النار ويترك ليغلي مع إضافة الملح .

٤ – يضاف الرز الى الماء المغلي بحيث يُغمر بالماء بمقدار ٢،٥ سم . واذا كانت كمية الماء المستعمل أقل من هذا يضاف الماء المغلي حتى يصل الى المستوى المطلوب .

٥ – يترك على النار لمدة خمس دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر .

٦ – بعد حوالي عشر دقائق يرفع الغطاء ويقلب الرز بملعقة كبيرة وبهدوء حتى لا يتكتل . يعاد الغطاء ويترك على النار الخفيفة الهادئة حتى ينضج و (يتهدّر) .

الــرز المصفّى :

المقادير : ٢ كوب رز ، ماء ، ٣–٥ ملاعق أكل دهن ، ملح .

طريقة العمل :

١ – ينقى الرز ويغسل بالماء البارد .

٢ – يوضع ماء في قدر متوسط الحجم بمقدار ثلاثة أرباعه ويضاف اليه الملح ويترك على النار حتى يغلي .

٣ – يضاف الرز الى الماء المغلي ويترك القدر مفتوحاً .

٤ – يحرك الرز مرتين أو ثلاث بهدوء حتى لايتكتل ويترك على النار الى أن تلين الحبّة تقريباً .

٥ – يرفع القدر عن النار ويسكب المزيج في مصفاة للتخلص من الماء .

٦ – يعاد وضع القدر على النار لينشف الماء ثم يعاد اليه الرز وتخفف النار أو توضع بين القدر والنار قطعة من الأسبست وتترك من ٥–١٠ دقائق على النار .

٧ – يسخن الدهن جيداً في مقلاة ثم يصب فوق الرز وهو على النار ويغطى لعدة دقائق . ويمكن وضع نصف مقدار الدهن في القدر قبل وضع الرز المصفى .

٨ – يحرك الرز بملعقة كبيرة ويقلب حتى لا يتكتل ويُقدم وهو حار .

٢ - الحنطة :

وهي أكثر أنواع الحبوب إستعمالاً في عمل الخبز وتتكون حبة الحنطة من القشرة ولب الحبة أي (الأندوسبرم) الجنين وهو الذي ينمو عند زراعة الحبة ليكون النبات الجديد . ويحتوي لب الحبة على دقيق شديد النعومة أبيض اللون تتركز فيه المواد النشوية وكلما إتجهنا الى الخارج نحو القشرة زادت نسبة المواد البروتينية والمعدنية كالحديد والكالسيوم ومجموعة فيتامين (ب المركب) وزادت خشونة الدقيق وأسمر لونه حتى نصل الطبقة الخارجية للقشرة التي تكون الجزء المعروف بالنخالة.

وتطحن حبوب الحنطة للحصول على الطحين الذي يسمى بالطحين الكامل أو الأسمر (الدقيق) وعند نخل الطحين للتخلص من النخالة يفقد بعضاً من قيمته الغذائية وتقوم بعض معامل الطحين بتبييض لونه وذلك بالتخلص تماماً من النخالة للحصول على الطحين (نمرة صفر) وتفقد الحنطة بهذه العملية كميات من قيمتها الغذائية ، لذا تقوم بعض البلدان بإِضافة بعض الفيتامينات والاملاح المعدنية اليه بطرق خاصة لتعويض ما فقده منها .
ويصنع من الطحين الخبز والصمون والمعكرونة والشعرية والكعك والبسكت والكيك والفطائر وبعض أنواع الحلويات .

وللحنطة في بلادنا إستعمالات أخرى كالحبيّة والبرغل . وتُعدّ الحبيّة برشّ الحنطة بالماء ثم تدقُّ (بالجاون) مع إعادة رشها بقليل من الماء بين حين وآخر لإِزالة القشرة الخارجية ثم تنشر في الشمس حتى تجف وتنسق بعد ذلك في الطبق للتخلص من القشور ثم تحفظ في أواني جافة . ويعد البرغل بسلق الحنطة أولاً ثم تنشر في الشمس وتدق في (الجاون) للتخلص من القشور بالطريقة السابقة نفسها ثم يجرش بالرحى أو (المجرشة) . وتحتوي جميع هذه الأنواع على قيمة غذائية أعلى من الطحين الأبيض . ويستعمل البرغل في بلدنا بكميات كبيرة (فيطبق) الخشن منه مع اللحم والبصل وغير ذلك ويستعمل المتوسط والناعم في أنواع مختلفة من الكبة والأطباق الأخرى .

البرغل المطبق :

المقادير : ٢ كوب برغل خشن ، $\frac{١}{٢}$ كوب رشته أو شعرية ، $\frac{١}{٤}$ كوب حمص مجروش ، ٣-٥ ملعقة أكل دهن ، ماء أو خلاصة لحم .

طريقة العمل :

١ - ينقى البرغل ويغسل بالماء .

٢ - يوضع مقدار ٢-٣ كوب ماء أو خلاصة اللحم على النار حتى يغلي مع الملح .

٣ - يضاف البرغل الى الماء مع الحمص والرشته (الشعرية) المقلية لمدة خمس دقائق ثم تخفف النار حتي (يتهدر) مع التقليب مرة أو مرتين .

٤ -يسخن الدهن ويصب فوق البرغل قبل التقديم .

للتنويع :

١ - يمكن قلي قطع اللحم المسلوق ووضعها فوق البرغل عند التقديم .

٢ - كذلك يمكن قلي حلقات البصل الناعم ورشها على البرغل .

٣ - الشعير :

يستعمل الشعير بكثرة بين طبقة الفلاحين وخاصة لعمل الخبز . وهو يعادل الحنطة من ناحية القيمة الغذائية بصورة عامة ولكنه يستغرق وقتاً أكثر في الطبخ لذا يطحن ناعماً ليسهل نضجه ويكون خبز الشعير عادة جافاً وللحصول على خبز جيد يفضل خلطه بطحين الحنطة. ويستعمل الشعير في الصناعة لعمل البيرة وبعض أنواع المشروبات الكحولية .

٤ - الذرة :

تستعمل الذرة عند بعض الفلاحين لعمل الخبر وهي تتميز عن بقية الحبوب بإحتوائها على نسبة أعلى من المواد الدهنية ونسبة أقل من البروتين وبعض الحوامض الأمينية .

وتتميز الذرة الصفراء عن بقية أنواع الذرة بإحتوائها على الكاروتين الذي يتحول الى فيتامين أ (A) في الجسم . وطحين الذرة أقل في القيمة الغذائية من طحين الحنطة وتستخدم الذرة

لصنع النشاء الذي يكثر إستعماله في المطابخ وتستعمل أيضاً في صنع الذرة المقلية .

المعجنات

العجينة هي مزيج من الطحين ونوع من السائل وتختلف نسبتها من عجينة الى أخرى فتعطي نتائج متباينة . والطحين المستعمل في العجائن هو مسحوق الحبوب منها الحنطة أو الشعير أو الذرة أو الرز وتستعمل جميعها حسب الوصفات وتختلف خواص الطحين من نوع الى آخر من حيث إمتصاصه للماء وتماسكه وإحتفاظه بكميات من الهواء وتتوقف هذه الخواص على كمية الگلوتين (**Gluten**) وهو أحد أنواع البروتين الموجود في الحبوب والذي يكسب الطحين القوة وخاصية المطاطية . وتستعمل مع الطحين مواد كالبيض والحليب وعصير الفواكه .

وتقسم العجائن بالنسبة الى طراوتها الى قسمين :

١ - العجائن الرخوة (**Batter**) : وتخفق بالملعقة وتكون على نوعين ، السائلة ويمكن سكبها بشكل مستمر كالزلابية ، والمقطرة بإستعمال الملعقة كاللقم والعوامات .

٢ - العجائن الصلبة (**Dough**) : ويمكن التعامل بها وعجنها باليد وتكون كذلك على نوعين ، الهشة كعجينة البسكت والكليجة والصلبة وتفتح بالشوبك أو باليد كعجينة البورك .

بسكت (البيكنك باودر)

المقادير : ٢ كوب طحين ، ملعقة أكل (بيكنك باودر) ، $\frac{٣}{٤}$ كوب حليب ، ٤ ملاعق أكل دهن ، ملعقة كوب ملح .

طريقة العمل :

١ - ينخل الطحين و (البيكنك باودر) والملح معاً مرتين .

٢ - يضاف الدهن الى خليط الطحين ويفرك باليد حتى يخلط تماماً .

٣ - يضاف الحليب تدريجياً بحيث يكفي لتكوين عجينة لينة وتعجن باليد .

٤ – توضع العجينة على لوحة خشبية مرشوشة بالطحين وتعجن بخفة لمدة $\frac{١}{٢}$ دقيقة .
ثم تفتح بالشوبك بسمك سم واحد وتقطع حسب الرغبة .

٥ – توضع القطع في صينية مدهونة مع ترك مسافة ٢،٥ سم بين الواحدة والأخرى .

٦ – تشوى في فرن حار لمدة ١٥–٢٠ دقيقة .

الكليجة

المقادير : ٣ كوب طحين ، كوب دهن ، كوب ماء أو حليب ، ملعقة أكل (بيكنك باودر) ، ملعقة كوب ملح ، بيضة واحدة ، ملعقة كوب من خليط الحوائج للرائحة .

طريقة العمل :

١ – ينخل الطحين ويخلط مع (البيكنك باودر) والملح والحوائج ثم تعمل حفرة في وسط الخليط .

٢ – يذاب الدهن ويبرد ويصب أكثر من ثلثيه في الحفرة .

٣ – يفرك الطحين والدهن باليد جيداً حتى يختلط تماماً .

٤ – يضاف الماء أو الحليب تدريجياً ببل اليد حتى تتكون عجينة متماسكة وقوية .

٥ – تعجن العجينة جيداً بالدهن المتبقي حتى تصبح متماسكة .

٦ – تغطى العجينة وتترك لمدة لا تقل على ربع ساعة .

٧ – تصنع أقراص دائرية من العجينة فتحشى بمزيج من الجوز المدقوق مع السكر أو بالتمر أو بمبروش جوز الهند مع السكر ثم يطوى القرص وتلف أطراف الفتحة بالأصابع وتبرم على نفسها .

٨ – تُصفُّ الكليجة في صينية مدهونة ثم يدهن سطح القطع بالبيض المخفوق وتشوى في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج .

الكيكة الأساسية الدسمة

المقادير : ٢ كوب طحين ، ١/٢ كوب دهن أو زبد ، ٤ بيضات ، ١/٢ - ٣/٤ كوب حليب ، كوب سكر ، ملعقة كوب (بيكنك باودر) ، ملعقة كوب (فانيلا) .

طريقة العمل :

ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة أخرى مع (البيكنك باودر) .

١ - يخفق الزبد أو الدهن جيداً ثم يضاف اليه السكر تدريجياً مع الخفق المستمر حتى يصبح كالكريم .

٢ - يضاف البيض الى المزيج الواحدة بعد الأخرى مع الخفق المستمر ثم تضاف (الفانيلا) .

٣ - يضاف الطحين الي المزيج تدريجياً وبالتعاقب مع الحليب حتى ينتهي المقدار ويصبح بسمك معتدل يمكن سكبه في القالب على أن ينزل الخليط بصورة مستمرة دون تقطع .

٤ - يصب المزيج في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة (٣٧٥ درجة فهرنهايت) حتى ينضج .

الكيكة الأسفنجية

المقادير : كوب طحين ، كوب سكر ، ٦ بيضات ، ملعقة كوب مبروش قشر الليمون ، ١ ١/٢ ملعقة أكل عصير الليمون ، ١/٨ ملعقة كوب ملح .

طريقة العمل :

١ - ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مرة أخرى .

٢ - يخفق صفار البيض مع إضافة قشر الليمون وعصيره حتى يثخن .

٣ - يضاف الطحين الى الصفار تدريجياً مع الخفق المستمر .

٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويرش بالملح ثم يضاف اليه السكر تدريجياً مع الخفق

المستمر حتى يذوب السكر .

٥ - يضاف البياض الى المزيج السابق بخفة .

٦ - يصب في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة (٣٢٥ فهرنهايت) لمدة ٤٥ دقيقة .

باي المربى

المقادير : ٢ كوب طحين ، $\frac{٢}{٣}$ كوب دهن أو زبد ، $\frac{١}{٤}$ - $\frac{١}{٢}$ كوب ماء بارد ، $\frac{١}{٤}$ ملعقة كوب ملح ، مربى حسب الرغبة .

طريقة العمل :

١ - ينخل الطحين والملح وتعمل حفرة في وسط الخليط ويوضع فيها الدهن .

٢ - يفرك الطحين مع الدهن بأطراف الأصابع جيداً .

٣ - تعمل حفرة في وسط الخليط ويسكب فيها نصف الماء الموجود ويعجن ثم يضاف باقي الماء تدريجياً مع الإستمرار بالعجن حتى يتماسك .

٤ - تفتح العجينة على لوحة مرشوشة بقليل من الطحين بصورة متساوية وبسمك $\frac{١}{٢}$ سم .

٥ - يبطن القالب المدهون بالعجينة ويشوى في فرن حتى يشقر لونه .

٦ - توضع المربى على العجينة المشوية وتعاد الى الفرن لمدة خمس دقائق ثم تقدم .

٧ - يمكن زخرفة السطح بشرائح طويلة من العجين توضع بشكل خطوط متقاطعة أو على سطح القالب بحيث تظهر المربى من خلاله .

كيفية إختيار وشراء المواد الغذائية

الطيور واللحوم والأسماك :

١ - تجب ملاحظة وجود ختم الحكومة عند شراء أنواع اللحوم كافة من الغنم والبقر للتأكد من سلامة الحيوان من الأمراض .

٢ - يجب أن يكون اللحم قوياً ومتماسكاً إذ أن رخاوة اللحم والرائحة غير المقبولة واللون

المائل الى الزرقة يدل على القدم .

٣ - يكون لحم الغنم أحمر قان والشحم أبيض يشبه الشمع .

٤ - يكون لحم العجل أحمر فاتحاً وأليافه دقيقة والشحم جامداً وأبيض خالٍ من الجلد المنتفخ الظاهر .

٥ - يكون لحم البقر أحمر فاتحاً والشحم أصفر وأليافه متماسكة .

٦ - عند إختيار الطيور الحية يجب التأكد من سلامتها من الأمراض قبل ذبحها .

٧ - عند إختيار الطيور المثلجة يجب أن تكون خالية من الرائحة .

٨ - عند إختيار الأسماك يلاحظ أن تكون العين براقة والزعانف صلبة والخياشم حمراء وأن يكون اللحم صلباً ومتماسكاً عند الضغط عليه وخالياً من الرائحة الكريهة .

البيض :

١ - يستعمل ضوء الشمس لفحص البيض فإذا كان حجم الغرفة الهوائية صغيراً والبياض محافظاً على كثافته والصفار في الوسط دل ذلك على أنه طازج من الدرجة الأولى .

٢ - اذا كان حجم الغرفة الهوائية كبيراً والبياض خفيفاً بحيث يطفو الصفار فيه ويقترب من القشرة الخارجية دل ذلك على أن البيض قديم ومن الدرجة الثانية .

٣ - أما اذا ظهرت بقع الدم أو اللون المعتم دل على فساده ، وهناك طريقة سهلة للتأكد من سلامة البيض وذلك بوضعه في محلول الماء والملح بنسبة ملعقة أكل لكل كوب ماء ، ويغمر فيه فإذا طفا البيض دل على أنه فاسد .

الخضروات والبقوليات والفواكه:

١ - إختيار الأنواع الطرية والطازجة والصلبة على أن تكون خالية من العطب وبأحجام منتظمة ومتجانسة .

٢ - أن تكون أوراق الخضروات طرية وغير ذابلة .

٣ - أن تكون حبة البقليات كاملة وخالية من التسوس.

٤ - تختار الدرنيات كالبطاطا والجذريات كالجزر والشوندر بحيث تكون خالية من العطب والطين .

الحبوب :

تختار الأنواع الجيدة ذات اللون الطبيعي والرائحة المقبولة على أن تكون الحبات غير متكسرة وخالية من الطين والحصى والحشرات .

أسئلة وأنشطة

س١ - عرف الدهنيات وماهي وظائفها ؟

س٢ - ماذا نعني بالمصادر الحيوانية والمصادر النباتية للدهون وما خواصها ؟

س٣ - عددي الأغراض التي من أجلها تستعمل الدهون في المطبخ .

س٤ - ماذا نعني بالكربوهيدرات وما خواصها ؟

س٥ - عرفي ما يأتي : السكريات الأحادية ، السكروز ، المالتوز ، النشاء ، الكلايكوجين .

س٦ - ما مصادر الكربوهيدرات في الغذاء ؟ وما قيمتها الغذائية ؟

س٧ - ما الفرق بين الرز المطبق والرز المصفى وهل هناك فرق في القيمة الغذائية بينهما ؟

س٨ - ما القيمة الغذائية للذرة وهل هناك فرق بينها وبين الحنطة من ناحية القيمة الغذائية؟

س٩ - قومي بعمل طبق لعائلتك لأحد أنواع الحبوب التي تعلمتيها .

الفهرس